ভারতীর বরপুত্র,

ভারতের লুপ্ত-গৌরব-প্রতিষ্ঠাতা,

সর্ব্বত্র-পূজ্য, বসুবংশপাবন,

সুহৃদ্বর

অধ্যাপক শ্রীজগদীশচন্দ্র বসু

এম্ এ, ডি এস্ সি, সি এস্ আই, সি আই ই

মহোদয়ের করকমলে

শ্রদ্ধা, প্রীতি ও অনুরাগের নিদর্শন স্বরূপ

এই ক্ষুদ্র গ্রন্থ অর্পিত হইল।

২৬শে মে, ১৯১৬।

VILLAGE SANITATION

BY

CHUNILAL BOSE I.S.O., M.B.,

OFFG. CHEMICAL EXAMINER, BENGAL.

পল্লী-স্বাস্থ্য।

শ্রীচুনীলাল বসু প্রণীত।



নিজ গৃহ, আশ পাশ, রাখ পরিষ্কার,
গ্রামখানি ছবিসম দেখাবে আবার !

১৯১৬।

মূল্য ।০ মাত্র।

PRINTED BY M. C. CHAKRAVARTI.

COLLEGE PRESS:

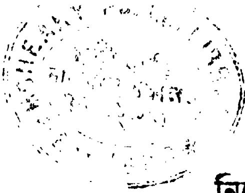
[illegible]17/1, Bow Bazar Street, Calcutta.

প্রকাশক—শ্রীজ্যোতিঃপ্রকাশ বসু

[illegible]৭নং মহেন্দ্র বসু লেন্, কলিকাতা।

সূচী-পত্র।

পৃষ্ঠা



নিবেদন।

রামমোহন লাইব্রেরির সভাপতি বিজ্ঞানাচার্য্য ডাক্তার শ্রীজগদীশচন্দ্র বসু ঐ লাইব্রেরির অনুষ্ঠিত স্বাস্থ্য-বক্তৃতাগুলির মধ্যে বাঙ্গালাভাষায় স্বাস্থ্যসম্বন্ধে একটী বক্তৃতার ভার আমাকে গ্রহণ করিতে অনুরোধ করেন। তদনুসারে বর্ত্তমান বর্ষের ১১ই ফেব্রুয়ারি তারিখে রামমোহন লাইব্রেরির সভাগৃহে পরীক্ষা ও ছায়াচিত্র প্রদর্শনের সহিত "পল্লী-স্বাস্থ্য" সম্বন্ধে একটী বক্তৃতা প্রদান করি। সময়াভাববশতঃ ঐদিন বিষয়টীর শেষ হয় নাই; "ম্যালেরিয়া" নামক উহার অবশিষ্টাংশ "সাহিত্য-সভার" এক মাসিক অধিবেশনে ছায়াচিত্র প্রদর্শনসহ অভিভাষিত হইয়াছিল। উভয় সভাস্থলে যাঁহারা উপস্থিত ছিলেন, তাঁহাদের মধ্যে অনেকেই ঐ বক্তৃতা পুস্তকাকারে মুদ্রিত করিতে আমাকে অনুরোধ করেন। তাঁহাদের অনুরোধে ঐ দুইটী বক্তৃতা একত্রে "পল্লী-স্বাস্থ্য" নামে প্রকাশিত হইল।

এই ক্ষুদ্র পুস্তকে স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় সকল কথা বলিবার অবকাশ হয় নাই। পল্লীগ্রামে নানা অসুবিধার মধ্যে বাস করিয়া কিরূপে স্বাস্থ্য-রক্ষা করিতে পারা যায়, তৎসম্বন্ধে কতকগুলি প্রয়োজনীয় ইঙ্গিতমাত্র এই গ্রন্থে সূচিত হইয়াছে। কলেরা, বসন্ত প্রভৃতি যে সকল ব্যাধি মহামারীরূপে আবির্ভূত হইয়া বহুলোকের

এককালে ধ্বংস সাধন করে সে সকলই প্রতিষেধ-সাপেক্ষ (Preventable)। সামান্য সাবধানতা অবলম্বন করিলে এবং স্বাস্থ্য-রক্ষার কতিপয় মূল নিয়ম পালন করিলে, আমরা সহজেই এই সকল দুশ্চিকিৎস্য রোগের আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করিতে পারি। ম্যালেরিয়ার অত্যাচার হইতে অব্যাহতি লাভ করিবার অনুকূল কতকগুলি সহজ উপায় এই পুস্তকে সন্নিবেশিত হইয়াছে। দেশে ড্রেণেজের সুব্যবস্থা না হইলে ম্যালেরিয়া নিবারিত হইবে না, ইহা মনে করিয়া যাঁহারা নিশ্চেষ্টভাবে বসিয়া থাকেন, তাঁহাদিগের বুদ্ধি ও বিবেচনার প্রশংসা করিতে পারা যায় না। ড্রেণেজ্ ব্যতীত এমন অনেক সহজসাধ্য উপায় আছে, যাহা যথারীতি অবলম্বন করিলে আমরা ঐ রোগের অত্যাচার হইতে, একেবারে না হউক, অনেকাংশে নিষ্কৃতিলাভ করিতে পারি; সেই সকল সহজ উপায় কি, তাহাই এই পুস্তকে সরল ভাষায় জনসাধারণের সমীপে উপস্থাপিত করিতে প্রয়াস পাইয়াছি। এই পুস্তক পাঠ করিয়া ঐ সকল উপায়ের দিকে জনসাধারণের দৃষ্টি আকৃষ্ট হইলে, আমার পরিশ্রম সার্থক হইবে।

গত বিংশতি বৎসর ব্যাপিয়া জল, বায়ু, খাদ্য ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যতত্ত্ব সম্বন্ধে সহজ উপদেশ, বক্তৃতাসূত্রে ও পুস্তকাকারে প্রচারিত করিয়া, জনসাধারণের মধ্যে স্বাস্থ্যোন্নতি-বিষয়ক জ্ঞান যাহাতে প্রসার লাভ করে, তজ্জন্য বিশেষ চেষ্টা করিয়া আসিতেছি। স্বর্গগত রাজা বিনয়কৃষ্ণ দেব বাহাদুরের

আগ্রহে ও অনুরোধে আমি এই কার্য্যে প্রথম ব্রতী হইয়াছিলাম। অধুনা স্বাস্থ্য-সম্বন্ধায় নানা বিষয়ে দেশের লোকের যেরূপ মনোযোগ আকৃষ্ট হইয়াছে, তাহাতে মনে হয়, যে, আমার এই দীর্ঘকালব্যাপী পরিশ্রম ও চেষ্টা বিফল হয় নাই।

দেশের লোকের সমবেত চেষ্টা দ্বারা কোন কার্য্য অনুষ্ঠিত না হইলে উহা যথোচিত উন্নতি লাভ করিতে পারিবে না এই তথ্যটী গ্রন্থমধ্যে পরিস্ফুট করিবার চেষ্টা করিয়াছি। এই বিষয়ে দেশের শিক্ষিত সম্প্রদায়ের সবিশেষ মনোযোগ আকর্ষণ করিতেছি। আমাদের দেশে "সেবার" যেরূপ প্রয়োজন আছে, বোধ হয় জগতে আর কোথাও সেরূপ নাই। দেশ অজ্ঞানতা, কুসংস্কার, দারিদ্র্য ও রোগের উৎপীড়নে ব্যথিত। সেই ব্যথা নিবারণের জন্য দেশের মধ্যে "সেবা-কার্য্যের" সূচনা হইয়াছে। যাঁহারা এই কার্য্যে ব্রতী হইয়াছেন, তাঁহারা সকলেই আমাদের নমস্য। যাহাতে এই কার্য্য প্রসার লাভ করে, ভগবানের আশীর্ব্বাদ ভিক্ষা করিয়া সকলে সেই লক্ষ্যসাধনে অগ্রসর হউন। জাতি, ধর্ম্ম ও বর্ণ-নির্ব্বিশেষে এই পুণ্যভূমি ভারতবর্ষে "দারিদ্র নারায়ণের" সেবা সম্যক্ প্রতিষ্ঠা লাভ করুক।

বক্তৃতার সময়ে যে সকল ছায়াচিত্র প্রদর্শিত হইয়াছিল, "ভারতবর্ষীয় বিজ্ঞানসভার" শ্রীযুক্ত হারাধন রায় এম্ এ এবং শ্রীযুক্ত আশুতোষ দে সেইগুলি প্রস্তুত করিবার ভার গ্রহণ করিয়াছিলেন। এই গ্রন্থে যেসকল চিত্র সন্নিবেশিত হইয়াছে,

ভূ-তত্ত্ব বিভাগের শ্রীযুক্ত কালীধন চন্দ্র সেগুলির অঙ্কন করিয়া দিয়াছেন। ইঁহাদের নিকট আমি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করিতেছি।

শ্রদ্ধাস্পদ পণ্ডিত শ্রীজগদ্বন্ধু মোদক মহাশয়ের নিকট এই গ্রন্থের ভাষা-সংশোধন সম্বন্ধে সাহায্য প্রাপ্ত হইয়াছি, তজ্জন্য আমি তাঁহার নিকট বিশেষভাবে কৃতজ্ঞ।

কলিকাতা,
২৬শে মে, ১৯১৬।

শ্রীচুনীলাল বসু।



পল্লী-স্বাস্থ্য



(১)

পল্লীগ্রামে বাস করিয়া কি উপায়ে স্বাস্থ্য-রক্ষা করিতে পারা যায়, তৎসম্বন্ধে এই ক্ষুদ্র প্রবন্ধে কয়েকটী কথা সংক্ষেপে নিবেদন করিব।

এমন একদিন ছিল, যখন বাঙ্গালার শ্রী সৌন্দর্য্য, ধন সম্পদ, আমোদ প্রমোদ, আশা ভরসা, সুখ শান্তি, স্বাস্থ্য বল, সকলই শ্যাম-তরু-রাজি-শোভিত, বিস্তৃত-শস্যক্ষেত্র-পরিবৃত পল্লীগ্রামের চতুঃসীমার মধ্যে আবদ্ধ ছিল। তখন সহরের নাম শুনিলে লোকে ভয় পাইত; সহরে আসিয়া বাস করা দূরে থাকুক, নিতান্ত প্রয়োজন না হইলে, কেহ সহরে দুই চারি দিনের জন্যও আসিতে চাহিত না। সহর তখন লোকের কর্ম্মস্থলই ছিল এবং প্রবাস বলিয়া পরিগণিত হইত। লোকে যখনই কর্ম্মজীবনে অবকাশ পাইত, তখনই "দেশে" যাইয়া নিঃশ্বাস ফেলিয়া বাঁচিত; সহরের নানা মোহকর আকর্ষণ, শান্তিসুখময় পল্লী-জীবনের সহিত তাহাদিগের বিচ্ছেদ সংঘটন করিতে পারিত না। পূজা, বিবাহ, শ্রাদ্ধ প্রভৃতি সামাজিক জীবনের যাহা কিছু ক্রিয়া কর্ম্ম, তাহা সকলই

পল্লীগ্রামে সম্পাদিত হইত এবং কর্ম্মাবসানে পল্লীগ্রামে প্রত্যাবর্ত্তন করিয়া জীবনের অবশিষ্টাংশ আত্মীয়, স্বজন, বন্ধু বান্ধবদিগের সহবাসে পরম-সুখে অতিবাহিত হইত।

এখন অনেকস্থলেই ঠিক ইহার বিপরীত ভাব দেখিতে পাওয়া যায়। এখন যাঁহারা সঙ্গতিপন্ন, তাঁহাদের মধ্যে অনেকেই সহরে স্থায়ি-ভাবে বাস করিবার বন্দোবস্ত করিয়াছেন। যাঁহারা বড় চাকরি করেন, তাঁহারা স্ত্রীপুত্র লইয়া কর্ম্মস্থলে বাস করেন; অকর্ম্মণ্য জ্ঞাতি-ভ্রাতা অথবা দুই একজন বিধবাকে কিঞ্চিৎ মাসহরা দিয়া তাঁহাদিগের পৈতৃক ভিটাতে নিত্য সন্ধ্যা দিবার ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। বড় বড় জমীদারেরা বৎসরের অধিকাংশ সময়ই সহরে বাস করেন, পালপার্ব্বণে দয়া করিয়া দুই দশ দিনের জন্য প্রজা-গণকে দর্শন দিয়া কৃতার্থ করিয়া থাকেন। গৃহস্থ লোকের মধ্যেও অনেকে দেশের বাস একরূপ উঠাইয়া সহরবাসী হইয়াছেন। দেশে থাকিবার মধ্যে ভদ্রবংশের অসহায়া বিধবা, কৃষকগণ এবং সহরে আসিয়া যাহাদের জীবিকা উপার্জ্জনের কোন উপায় নাই, তাহারাই, কোনরূপে তথায় থাকিয়া দুঃখে কষ্টে দিন যাপন করিয়া থাকে।

সহরের প্রতি লোকের যে এত অধিক আকর্ষণ হইয়াছে, তাহার কারণ অনুসন্ধান করিলে দেখা যায়, যে, কোন একটী কারণে এরূপ অস্বাভাবিক অবস্থা উপস্থিত হয় নাই। ইহার মূলে অনেকগুলি কারণ নিহিত থাকিতে দেখা যায়। বিলাতে ও

অন্যান্য দেশে ধনশালী সৌখীন লোকেরাই নানা ভোগ-বিলাস-বাসনা চরিতার্থ করিবার জন্য সহরে বাস করেন। তথায় রাজ্য-সংক্রান্ত গুরুতর কার্য্যভার নিষ্পন্ন করিবার জন্য, কিংবা জীবিকা অথবা ব্যবসা উপলক্ষে অনেক লোকে অনেক সময়ে সহরে বাস করিয়া থাকেন সত্য, কিন্তু তাঁহাদের সকলেরই "দেশ" আছে এবং অবকাশ পাইলেই তথায় ছুটিয়া যাইয়া আরাম লাভ করেন। বিলাতে মধ্যবিত্ত লোকেরা প্রায় সহরে বাস করেন না; কর্ম্মোপলক্ষে দিবাভাগে সহরে আসিয়া সকলেই সন্ধ্যার সময় যে যাহার পল্লীতে চলিয়া যান। অতি অল্প লোকেই দেশের বাস উঠাইয়া সহরে স্থায়ি-ভাবে বাস করিয়া থাকেন। তবে আমাদের দেশে এরূপ বিপরীত ভাব দেখিতে পাওয়া যায় কেন?

আমাদের পল্লীগ্রামে এমন অনেক জিনিষের অভাব আছে, যাহার জন্য লোকে দেশ ত্যাগ করিয়া সহরে আসিয়া বাস করিতে বাধ্য হয়। অনেকানেক পল্লীগ্রামে ভাল স্কুল্ কলেজ্ এবং মাষ্টার পণ্ডিতের অভাব আছে, সুতরাং বিদ্যাশিক্ষার নিমিত্ত লোককে বাধ্য হইয়া বালকগণকে সহরে পাঠাইতে হয়। যাহাদের কিছু সঙ্গতি আছে, তাঁহারা বালকদিগকে প্রবাসে পাঠাইয়া নিশ্চিন্ত থাকিতে পারেন না, কিছুদিন পরে আপনারাও সহরে একটা বাড়ী লইয়া তাহাদিগের সহিত বাস করিতে আরম্ভ করেন। তৎপরে পল্লীগ্রামে উপযুক্ত চিকিৎসক ও ভাল ঔষধের অভাব দেখিতে পাওয়া যায়। একটা বড় অসুখ হইলে, যাঁহাদের কিছু সঙ্গতি

আছে, তাঁহারাও, রোগের যথারীতি চিকিৎসা করাইতে সমর্থ হন না। এই কারণে অন্য নানা অসুবিধা সত্ত্বে এবং আর্থিক সচ্ছলতার অভাব হইলেও অনেকে শুদ্ধ প্রাণের দায়ে সহরে আসিয়া কায়ক্লেশে দিনযাপন করেন। পুনশ্চ যাঁহাদের অর্থ-সংস্থান আছে, তাঁহারা অর্থব্যয় করিয়াও পল্লীগ্রামে থাকিয়া ভোগবিলাসের সম্পূর্ণ চরিতার্থতা লাভ করিতে পারেন না। এমন অনেক সখ আছে, যাহা দেশে থাকিয়া মিটাইলে নিন্দার ভাজন হইতে হয়, কিন্তু কলিকাতা সহরে আসিয়া বিনা সঙ্কোচে সেই সকল সখ মিটাইতে পারা যায়, কেননা দেশের মত সহরে একটা সমাজও নাই এবং তাহার শাসনও নাই। এখানে সকলেই স্ব স্ব প্রধান; কে কি করিল বা করিতেছে, তাহার খোঁজ করিবার কাহারও অবকাশ হয় না। বিনা প্রতিবাদে সখ মিটাইবার এমন সুবিধাজনক স্থান আর নাই। তারপর সহরে কাজকর্ম্মের সুবিধা। পল্লীগ্রামে চাষবাস বা তৎসংক্রান্ত কাজ ছাড়া অন্য কাজ সহজে মিলে না। আজকাল পূর্ব্বেকার ন্যায় সামান্য অবস্থায় আমরা আর সন্তুষ্ট থাকিতে পারি না। আমরা দিন দিন বিস্তর কৃত্রিম অভাবের পীড়নে অস্থির হইয়া পড়িতেছি। চাষের কাজ বা অপর উপায়ে সংগৃহীত সামান্য আয়ে এখন আর সংসারের খরচ কুলায় না। অশন, বসন, বিদ্যাশিক্ষা, চিকিৎসা, বিবাহাদি সামাজিক কার্য্য, সকল বিষয়েই ব্যয়বাহুল্য হইয়াছে। পল্লীগ্রামে থাকিয়া জাতি-ব্যবসায় অবলম্বন করিয়া আবশ্যকমত অর্থাগমের

সুবিধা হয় না। সহর নানা ব্যবসায় ও নানা কার্য্যের রঙ্গ-ভূমি, সুতরাং সকলেই সহরে আসিয়া অবস্থার উন্নতির চেষ্টা করিয়া থাকেন্। বাঙ্গালী জাতির জীবিকানির্ব্বাহের প্রধান অবলম্বন চাকরি। পল্লীগ্রামে জমীদারের কাছারি ভিন্ন অন্যত্র চাকরি মিলিবার সম্ভাবনা নাই এবং সেখানেও দুই দশ জনের চাকরি জুটিতে পারে মাত্র। সুতরাং যাঁহারা লেখাপড়া শিখিয়াছেন, তাঁহারা সকলেই সহরের দিকে ঝুঁকিয়া পড়েন। কিন্তু আজকাল চাকরির বাজার যেরূপ দাঁড়াইয়াছে, তাহাতে অধিকাংশ লোকের ভাগ্যে বিশ ত্রিশ টাকা মাহিনার চাকরিও জুটিয়া উঠে না। সুতরাং সহরে আসা অনেকের পক্ষে কেবল অর্থনাশ, দৈহিক কষ্ট এবং মনস্তাপের কারণ হইয়া থাকে।

এই সকল কারণ ব্যতীত আর একটী গুরুতর কারণ দেখিতে পাওয়া যায়, যাহার জন্য অধিকাংশ সঙ্গতিপন্ন ও গৃহস্থলোক "দেশ" পরিত্যাগ করিয়া সহরে আসিয়া বাস করিতে বাধ্য হইয়াছেন। সেটী পল্লীগ্রামে স্বাস্থ্যের অভাব। বাঙ্গালার অধিকাংশ পল্লীগ্রাম এখন রোগের আকর হইয়া দাঁড়াইয়াছে। পূর্ব্বে সহরে অসুখ হইলে "দেশে" যাইয়া লোকে আরোগ্য লাভ করিত। এখন বাঙ্গালার পল্লীমাত্রেই রোগের এত প্রাদুর্ভাব হইয়াছে, যে লোকে তথায় দুই দশ দিনের জন্যও বাস করিতে ভয় পায়। রোগের মধ্যে ম্যালেরিয়াই সর্ব্বপ্রধান—তাহার পর কলেরা ও বসন্ত। অনেকানেক জনপূর্ণ গ্রাম ম্যালেরিয়ার প্রকোপে উৎসন্ন হইয়া

গিয়াছে। বাঙ্গালাদেশে বৎসরে যত লোক মরে, তাহার শতকরা ৮০ ভাগ জ্বররোগে এবং ম্যালেরিয়াই জ্বরের মধ্যে সর্ব্বপ্রধান জ্বর। ১৯১৪ খ্রীষ্টাব্দে বাঙ্গালাদেশে সাড়ে দশ লক্ষের অধিক লোক শুদ্ধ ম্যালেরিয়া জ্বরে মরিয়াছে। তারপর মধ্যে মধ্যে যখন কলেরার প্রাদুর্ভাব হয়, তখন গ্রামের যে কিরূপ দুরবস্থা হয়, কিরূপ হৃদয়-বিদারক দৃশ্য সর্ব্বদা নয়নপথে পতিত হয়, তাহা লেখনীদ্বারা বর্ণনা করা দুঃসাধ্য। এক ম্যালেরিয়ার অত্যাচারেই অধিকাংশ লোক গ্রাম পরিত্যাগ করিয়া প্রাণের দায়ে সহরে আসিয়া বাস করিতে বাধ্য হইয়াছে। গ্রামের মধ্যস্থিত সুন্দর সুন্দর প্রশস্ত বাসভবন মানব-পরিত্যক্ত হইয়া শৃগাল, কুক্কুর ও সর্পাদির ক্রীড়াভূমি হইয়াছে। বিচিত্রস্তম্ভশোভিত পূজার দালান ও সুরম্য শয়ন-গৃহের ছাদ ভেদ করিয়া বিশালকায় অশ্বত্থ ও বটবৃক্ষ সগর্ব্বে শির উত্তোলন করিয়া দাঁড়াইয়া রহিয়াছে। দুই দশ জন অসহায় বিধবা ও জরাজীর্ণ বৃদ্ধ ব্যতীত অনেকানেক গ্রামের মধ্যে অন্য লোকের মুখ দেখিতে পাওয়া যায় না।

পল্লীগ্রামের এই যে শোচনীয় অবস্থা দাঁড়াইয়াছে, তাহার প্রতীকারের কি কিছু উপায় নাই? যে সকল গ্রাম এখনও একেবারে উৎসন্ন যায় নাই, সেগুলির বর্ত্তমান স্বাস্থ্যের অবস্থা উন্নত করিবার কি কোন উপায় হইতে পারে না? একটী কথা এখানে বলা উচিত যে, যে সকল ব্যাধিদ্বারা বাঙ্গালার পল্লীগ্রাম প্রপীড়িত, সে সকল প্রতিষেধসাপেক্ষ। একসময়ে ইংলণ্ডে

ম্যালেরিয়ার অতিশয় প্রাদুর্ভাব ছিল এবং বসন্ত রোগও বড় প্রবল ছিল। এখন ইংরাজদিগের সমবেত চেষ্টায় ম্যালেরিয়া ইংলণ্ড হইতে দূরীভূত হইয়াছে এবং বসন্তের প্রাদুর্ভাব প্রায় নাই বলিলেই হয়। ইতালী ও অন্যান্য দেশে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ বিশেষভাবে কমিয়া গিয়াছে। মানুষের চেষ্টায় অসাধ্য সাধন হইয়া থাকে—দুই একটী রোগ দেশ হইতে দূর করিয়া দেওয়া কোন ছার। অন্য দেশের লোকে যাহা করিয়াছে, আমরাই বা তাহা করিতে পারি না কেন?

আমরা যে এতদিন এই অমঙ্গলের বিশেষ কোনরূপ প্রতীকার করিতে পারি নাই, তাহারা প্রধান কারণ এই যে, আমাদের দেশে যাঁহাদিগকে "বড়লোক" বলি, সাধারণ লোকের প্রতি, তাঁহাদের আন্তরিক সহানুভূতি ও ভালবাসা নাই। অন্য দেশের "বড়লোক" তাঁহাদের দেশ ও দেশের লোককে প্রাণের সহিত ভালবাসেন, সুতরাং যাঁহারা ক্ষমতাপন্ন লোক, তাঁহারা দেশের সাধারণ লোকের যে সকল অভাব আছে, তাহা দূর করিবার জন্য প্রাণপণে চেষ্টা করিয়া থাকেন। আমাদের দেশের লোকে পরস্পরকে সেরূপ ভালবাসে না। যাঁহারা শিক্ষিত ও অবস্থাপন্ন, তাঁহারা নিজের যাহাতে ভাল হয়, তাহারই চেষ্টা করিয়া থাকেন; সামান্য লোকদিগের মুখপানে তাকাইয়া দেখিতে তাঁহাদিগের অবকাশ হয় না। কোন রোগ প্রবল হইলে গ্রামের বর্দ্ধিষ্ণু লোকেরা গ্রাম ছাড়িয়া

পলাইবার জন্য ব্যস্ত হইয়া পড়েন। তাঁহারা চলিয়া গেলে তাঁহাদের অপেক্ষা হীনাবস্থাপন্ন লোকেরা কিরূপে সেই স্থানে অসহায় অবস্থায় দিনযাপন করিবে, তাহা তাঁহারা একবারও ভাবিয়া দেখেন না। তাঁহারা বুঝেন না যে তাঁহারা সহায়সম্পন্ন, সঙ্গতিবান্ এবং শিক্ষিত হইয়া যদি বিপদের প্রতীকার করিতে না পারেন, তাহা হইলে অশিক্ষিত নিঃসম্বল সাধারণ লোকে কিরূপে সেই বিপদ্ হইতে পরিত্রাণ পাইবার আশা করিতে পারে? তাঁহারা গ্রাম ত্যাগ করিয়া গেলে, গ্রামের গরীব লোক আরো নিঃসহায় হইয়া পড়ে এবং বুদ্ধি, অর্থ ও সৎপরামর্শের অভাবে তাহাদের অবস্থা অধিকতর শোচনীয় হইয়া উঠে। যতদিন আমরা দেশের সাধারণ লোককে ভালবাসিতে না শিখিব, তাহারা আমার দেশের লোক এবং পরমাত্মীয়, এইরূপ মনে না করিব, তাহাদের সুখে আমার সুখ এবং তাহাদের বিপদে আমার বিপদ্, এই উদার ভাব যতদিন হৃদয়ে পোষণ না করিব, ততদিন পর্য্যন্ত দেশের এই শোচনীয় অবস্থা কেহই পরিবর্ত্তন করিতে সমর্থ হইবে না। কেহ কেহ হয়ত নিজ নিজ গ্রামবাসীদিগের স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য কিঞ্চিৎ অর্থ সাহায্য করিতে প্রস্তুত আছেন, কিন্তু শুদ্ধ অর্থসাহায্যে এই দেশব্যাপী অস্বাস্থ্য দূরীভূত হইবে না। এই বিপদ্ হইতে মুক্ত হইবার জন্য অর্থসাহায্যের সঙ্গে জনসাধারণের মধ্যে শিক্ষা-বিস্তারের প্রয়োজন। এখানে শিক্ষা অর্থে আমি বিশ্ববিদ্যালয়ের উচ্চ শিক্ষার কথা বলিতেছি না। যে

শিক্ষা লাভ করিলে সাধারণ লোকে স্ব স্ব বিষয়কার্য্যগুলি বুঝিয়া নির্ব্বাহ করিতে সমর্থ হয়, তাহাদের হৃদয়ে আত্ম-সম্মান ও আত্মনির্ভরতার ভাব জাগিয়া উঠে, বৃথা আমোদপ্রমোদে সময় ও অর্থনাশ না করে, স্বাস্থ্যরক্ষার মূল নিয়মগুলি বুঝিতে পারে এবং বুঝিয়া যথারীতি পালন করে, যে শিক্ষায় হৃদয়ে ধর্ম্ম ও নীতিজ্ঞান প্রবল হয়, গ্রাম্য লোকের মধ্যে সেইরূপ শিক্ষার বিস্তারের প্রয়োজন।

স্বাস্থ্যরক্ষার মূল নিয়মগুলি যাহাতে জনসাধারণের মধ্যে প্রচারিত হয়, তদ্বিষয়ে প্রত্যেক শিক্ষিত ব্যক্তির যথোচিত চেষ্টা করা উচিত। আমাদের পল্লীসমাজের অধিকাংশ লোকই স্বাস্থ্য-তত্ত্ব সম্বন্ধে সম্পূর্ণ অজ্ঞ। চিরদিন কুসংস্কার ও ভ্রান্ত বিশ্বাসের বশবর্ত্তী হইয়া যাহা এ পর্য্যন্ত করিয়া আসিয়াছে, তাহার সামান্য ব্যতিক্রম করিতেও কোনমতে তাহারা সম্মত হয় না। কুসংস্কার, কদভ্যাস, দুঃখ, কষ্ট প্রভৃতি মানবসমাজের যাহা কিছু অমঙ্গল, সকলেরই মূলে অজ্ঞানতা বিদ্যমান। সেই অজ্ঞানতা দূর করিবার একমাত্র উপায়—শিক্ষার বিস্তার। যাহাতে উপযুক্ত শিক্ষাদ্বারা ক্রমে ক্রমে এই সকল কুসংস্কার ও ভ্রান্ত বিশ্বাস দূরীভূত হয়, দেশের প্রত্যেক শিক্ষিত ব্যক্তিকে প্রাণপণে তাহার চেষ্টা করিতেই হইবে। ম্যালেরিয়া ও কলেরা রোগ কিরূপে উৎপন্ন হয়, কিরূপে উহারা বিস্তৃতি লাভ করে, কিরূপে এক ব্যক্তি হইতে অপর ব্যক্তিতে ঐ সকল রোগ সংক্রামিত হয়, কি উপায়

অবলম্বন করিলে রোগের পরিব্যাপ্তি নিবারিত হয়, কিরূপ সাবধানতা অবলম্বন করিলে রোগের মধ্যে থাকিয়াও আপনাকে রোগের আক্রমণ হইতে রক্ষা করা যাইতে পারে, এই বিষয়গুলি গ্রাম্যলোকদিগকে গল্পচ্ছলে সহজভাবে সহজ ভাষায় বুঝাইয়া দিতে হইবে এবং রোগের প্রাদুর্ভাবের সময়, গ্রাম হইতে পলায়ন না করিয়া, সেই সকল উপায় অবলম্বন করিয়া তাহাদিগকে দৃষ্টান্ত দেখাইতে হইবে। বিপদের সময় তাহাদের কাছে থাকিয়া, তাহাদিগকে যথাসাধ্য সাহায্য করিয়া, তাহাদিগের সহানুভূতি, শ্রদ্ধা ও আনুগত্য আকর্ষণ করিতে হইবে। তবেই তাহারা তুমি যাহা বলিবে, তাহা শ্রদ্ধাপূর্ব্বক মানিয়া লইবে এবং সেইমত কার্য্য করিতে প্রাণপণে চেষ্টা করিবে। এ বিষয়ে আমি একটী সত্য ঘটনার উল্লেখ করিব। আজ পনর বৎসর হইল, আমি কলিকাতার সাহিত্য-সভায় "জল" নামক একটী প্রবন্ধ পাঠ করিয়াছিলাম এবং তাহা সাহিত্য-সভার কর্ত্তৃ-পক্ষ মুদ্রিত ও প্রচারিত করেন। ইহার কিছুদিন পরে বসিরহাট মহকুমার অন্তঃপাতী কতকগুলি গ্রামে কলেরার ভয়ানক প্রকোপ উপস্থিত হয়। বসিরহাটের একজন উকীল আমার পুস্তকখানি পাঠ করিয়াছিলেন। তাহাতে আমি লিখিয়াছিলাম যে কলেরার সময় গ্রামের প্রত্যেক লোক পানীয় জল ফুটাইয়া পান করিলে উক্ত রোগের আক্রমণ হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারে। তিনি স্বয়ং নিকটবর্ত্তী আটখানি গ্রামের প্রত্যেক গৃহস্থের বাটী যাইয়া

যাহাতে তাহারা পানীয় জল ফুটাইয়া পান করে, সেবিষয়ে উপদেশ দিয়াছিলেন। রোগের ভয়েই হউক অথবা যে কোন কারণেই হউক,গ্রাম-বাসিগণ সকলেই সেই মহামারীর সময়ে তাঁহার উপদেশমত কার্য্য করিয়াছিল। এই উপদেশমত চলিবার পর এক সপ্তাহের মধ্যেই সেই আটখানি গ্রামে কলেরার প্রকোপ কমিয়া যায় এবং অল্পদিনের মধ্যে রোগ একেবারে অদৃশ্য হইয়া যায়। কিন্তু পার্শ্ববর্ত্তী অনেকানেক গ্রামে রোগ বহুদিন পর্য্যন্ত প্রবল থাকিতে দেখা গিয়াছিল। তিনি এই সামান্য উপদেশের আশাতীত ফল পাইয়া এরূপ আনন্দিত হইয়াছিলেন যে বসিরহাট হইতে কলিকাতায় আগমন করিয়া, এইরূপ সদুপদেশ লিখিয়াছিলাম বলিয়া, আমার নিকট কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করিয়াছিলেন। তিনি যদি গ্রামের লোকদিগকে ভাল না বাসিতেন, যদি কষ্ট স্বীকার করিয়া তাহাদের প্রত্যেকের গৃহে যাইয়া তাহাদিগকে এই উপদেশটী সরলভাবে বুঝাইবার চেষ্টা না করিতেন, যদি স্বকীয় পরিবারবর্গ পানীয় জল ফুটাইয়া খাইলেই যথেষ্ট হইল বলিয়া মনে করিতেন, অথবা আত্মরক্ষার জন্য সপরিবারে গ্রাম পরিত্যাগ করিয়া চলিয়া যাইতেন, তাহা হইলে তিনি সেই মহামারীর সময়ে গ্রামের শতশত দীনদুঃখী লোককে অকালমৃত্যুর হস্ত হইতে রক্ষা করিতে পারিতেন না। ইহাই মনুষ্যোচিত ব্যবহার, এইরূপ ব্যবহারেই লোকে বশীভূত হয়, লোক আপনাহইতেই হৃদয়ের ভক্তি অর্পণ করে এবং যে উপদেশ দেওয়া

যায়, তাহার মর্ম্ম না বুঝিলেও তাহা পালন করিবার জন্য আন্তরিক চেষ্টা করিয়া থাকে। দেশের সাধারণ লোককে বশীভূত করিবার একমাত্র উপায় তাহাদিগকে ভালবাসা। মুখে "ভালবাসি" বলিলে হইবে না, তাহাদিগকে "কাযে" ভাল বাসিতে হইবে। তাহাদের জীবনের সুখদুঃখ আমাদের আপনাদের সুখদুঃখ বলিয়া মানিয়া লইতে হইবে, তাহাদিগকে "ছোটলোক" বলিয়া ঘৃণা না করিয়া কাছে থাকিয়া তাহাদের নানা অভাব কায়মনোবাক্যে মোচন করিবার চেষ্টা করিতে হইবে। তবেই তাহারা আমাদিগকে দলপতি এবং তাহাদের হিতৈষী বন্ধু বলিয়া মানিবে এবং আমাদের যে কোন উপদেশ প্রাণপণে পালন করিবার চেষ্টা করিবে। এই কথাটী সর্ব্বদা মনে রাখিতে হইবে যে জাতি বা ব্যবসায় সূত্রে কেহ "ছোট" বা "বড়" হয় না, ব্যবহার এবং কার্য্য দ্বারাই লোক "ছোট" বা "বড়" হইয়া থাকে। শিক্ষিত সমাজের এ সম্বন্ধে একটী গুরুতর দায়িত্ব রহিয়াছে। তাঁহারা শুভাদৃষ্টবশতঃ সকল বিষয়ে যে জ্ঞানলাভ করিয়াছেন, তাহা তাঁহারা তাঁহাদের দেশের অশিক্ষিত লোকদিগের মধ্যে প্রচার করিতে লোকতঃ ও ধর্ম্মতঃ বাধ্য। ইহা না করিলে তাঁহাদিগের উপার্জ্জিত জ্ঞানের সদ্ব্যবহার করা হইবে না। অর্থের ন্যায় জ্ঞানের সদ্ব্যবহার না করিলে তাঁহারা ভগবানের নিকট অপরাধী হইবেন। তাঁহারা যেন সর্ব্বদা মনে রাখেন যে, জ্ঞান ও অর্থ যিনি যে পরিমাণে পাইয়াছেন, যাহাদিগের

ঐ সকল বিষয়ে অভাব আছে, তিনি সেই পরিমাণে তাহা দিগের ঐ অভাব মোচন করিতে ন্যায়তঃ ও ধর্ম্মতঃ বাধ্য।

এ কথা কাহাকেও বুঝাইতে হইবে না যে স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মগুলি যথারীতি পালন করিলে সাধারণ রোগ, এমন কি মহামারীর হস্ত হইতেও, আমরা আপনাদিগকে বিশিষ্টভাবে রক্ষা করিতে পারি। সেই বিষয়গুলি কি, তাহাই আমরা এক্ষণে সংক্ষেপে আলোচনা করিব।



(২)

আমাদের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য বিশুদ্ধ জলপান, পুষ্টিকর নির্দ্দোষ খাদ্যভক্ষণ, বিশুদ্ধ বায়ুসেবন এবং পরিষ্কৃত পরিচ্ছন্ন বাসগৃহ মধ্যে অবস্থান, এই কয়টীর বিশেষ প্রয়োজন। ইহাদিগের যে কোনটীর অভাবে স্বাস্থ্যভঙ্গ হয়।

জল না পাইলে আমরা জীবনধারণ করিতে পারি না। তজ্জন্য জলের আর একটী নাম "জীবন"। আমাদের শরীর হইতে সর্ব্বদা নানা আকারে জল নির্গত হইয়া যাইতেছে, তাহার পূরণের জন্য জলপান করিবার আবশ্যকতা হয়। পানীয় জল ব্যতীত দুগ্ধ ও অন্যান্য খাদ্য হইতেও আমরা জল অল্পাধিক পরিমাণে আহরণ করিয়া থাকি।

যে জল আমরা পান করি, তাহা পরিষ্কৃত ও নির্ম্মল হওয়া আবশ্যক। আমরা কূপ, পুষ্করিণী, নদী ও প্রস্রবণ প্রভৃতি হইতে পানীয় জল সংগ্রহ করিয়া থাকি, কিন্তু ইহাদের মধ্যে কোন জলই একেবারে বিশুদ্ধ নহে। সকল জলের মধ্যেই অল্পাধিক পরিমাণে খনিজ ও উদ্ভিজ্জ পদার্থ মিশ্রিত থাকে। বৃষ্টির জল উৎকৃষ্ট হইলেও উহার মধ্যে কিয়ৎপরিমাণে ময়লা মিশ্রিত থাকে। নদী, কূপ, প্রস্রবণ ও পুষ্করিণীর জল বৃষ্টি হইতেই উৎপন্ন হয়। বৃষ্টি ভূমিতে পতিত হইলে নিম্নগামী

হইয়া কতক অংশ নদী বা পুষ্করিণীর মধ্যে চলিয়া যায়, কিয়দংশ ভূমির মধ্যে শোষিত হইয়া অন্তঃপ্রবাহ দ্বারা কূপ ও পুষ্করিণীর মধ্যে সঞ্চিত হয়; কোন কোন স্থানে উহা জমির উপর পুনরায় উঠিয়া প্রস্রবণের আকার ধারণ করে। বৃষ্টির জল যখন জমির উপর বা ভিতর দিয়া বহিয়া যায়, তখন জমির মধ্যস্থিত অনেক ময়লা এই জলের সঙ্গে মিশ্রিত হয়। নদী, পুষ্করিণী বা কূপের জল এই কারণে দূষিত ও মলিন হইয়া পড়ে। এইজন্য প্রকৃতি মধ্যে জল একেবারে বিশুদ্ধ অবস্থায় পাওয়া যায় না। যাহা হউক, জলে খনিজ বা উদ্ভিজ্জ দূষিত পদার্থ অধিক পরিমাণে মিশ্রিত না থাকিলে উহা পান করিলে বিশেষ দোষ ঘটে না। তবে জলের সহিত যদি কোনরূপে মনুষ্যের মলমূত্রাদি মিশ্রিত হয়, তাহা হইলে ঐ জল পানের পক্ষে একান্ত অনুপযোগী হইয়া পড়ে। জলের ময়লার মধ্যে মনুষ্যের মলমূত্রাদিই সর্ব্বাপেক্ষা অধিকতর অনিষ্টকর। যাঁহারা সাধারণের স্বাস্থ্যরক্ষক, তাঁহাদের প্রধান চেষ্টা কর্ত্তব্য যাহাতে পানীয় জলের সহিত মলমূত্রাদি কোনরূপে মিশ্রিত হইতে না পারে। এরূপ সাবধানতার কারণ এই যে, মনুষ্যের মলমূত্রের সহিত অনেক সময়ে কলেরা, টাইফয়েড্ জ্বর প্রভৃতি কতিপয় সংক্রামক রোগের বীজ মিশ্রিত থাকে। এই সকল দুশ্চিকিৎস্য ব্যাধি ঐ সকল রোগাক্রান্ত মনুষ্যের মলাদি-মিশ্রিত জলপান করিয়াই উৎপন্ন হয় এবং শীঘ্র মহামারী-রূপে চতুর্দ্দিকে পরিব্যাপ্ত হইয়া পড়ে। এইজন্য পানীয় জলের

সহিত মলমূত্রাদি যাহাতে একেবারে সংস্পৃষ্ট না হয়, তজ্জন্য বিশেষরূপে চেষ্টা করা উচিত।

এক্ষণে দেখা যাউক যে, পল্লীগ্রামে সাধারণতঃ যে পানীয় জল আমরা প্রাপ্ত হই, তাহার অবস্থা কিরূপ।

বাঙ্গালা দেশের পল্লীগ্রামে আমরা সচরাচর পুষ্করিণী বা নদী হইতে পানীয় জল সংগ্রহ করিয়া থাকি। অনেকানেক স্থানে পানীয় জলের নিমিত্ত আমাদিগকে কূপের উপরও নির্ভর করিতে হয়। বাঙ্গালার অনেক স্থানে নদী মজিয়া গিয়াছে—বর্ষা ভিন্ন অন্য সময়ে তাহার মধ্যে প্রচুর জল বা জলপ্রবাহ দেখিতে পাওয়া যায় না। যে নদীতে জল বেশী নাই বা যাহার স্রোত নাই, তাহার জল প্রায়ই নিতান্ত দূষিত হইয়া থাকে। এরূপ জল পানের পক্ষে নিতান্ত অনুপযোগী। নদীতীরস্থ গ্রামসমূহের সমস্ত ময়লা সেই নদীর মধ্যেই পতিত হয়; নদীর পাড়ে লোকে মলত্যাগ করে এবং বৃষ্টি হইলে সে সমস্তই ধৌত হইয়া নদীর মধ্যে সঞ্চিত হয়। মৃত পশু-পক্ষীদিগের দুর্গন্ধময় শবদেহ মধ্যে মধ্যে নদীমধ্যে ভাসমান থাকিতে দেখা যায়। গ্রামের লোকের স্নান, বস্ত্রাদি পরিষ্কার, বাসনমাজা, ধোপার কাপড়কাচা, গৃহপালিত পশুগণের স্নান প্রভৃতি সকল কার্য্যই নদীর জলে সম্পাদিত হয়, অথচ সেই জলই তুলিয়া আনিয়া পানের জন্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে। নদীতে স্রোত না থাকিলে যেখানকার ময়লা, সেইখানেই সঞ্চিত থাকে,

এবং বেশী জল না থাকিলে ময়লার পরিমাণ ঘনীভূত হইয়া ক্রমশঃ বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়।

পুষ্করিণী সম্বন্ধেও ঐরূপ। যে পুষ্করিণী হইতে পানীয় জল সংগ্রহ করা হয়, তাহাতেই স্নান, বস্ত্রধৌতকরণ, তৈজস-সংস্কার, গৃহপালিত পশুর স্নান, সকলই বিনা সঙ্কোচে সম্পাদিত হইয়া থাকে। পুষ্করিণীর পাড়ে অথবা সামান্য দূরে লোকে মলত্যাগ করিয়া থাকে; বৃষ্টির জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া তাহা পুষ্করিণীর মধ্যে আশ্রয় লাভ করে। যেস্থানে পুষ্করিণীর সন্নিকটে বাসগৃহ অবস্থিত, তথায় জলের সুবিধার জন্য পুষ্করিণীর নিকটেই পায়খানা, গো-শালা, রান্নাঘর প্রভৃতি নির্ম্মিত হইয়া থাকে এবং ঐ সকল স্থান হইতে দূষিত জলনিকাশের জন্য পুষ্করিণীর দিকে ঢালু করিয়া দেওয়া হয়। অধিকাংশ পল্লীগ্রামেই জলনিকাশের কোনরূপ সুব্যবস্থা নাই। গ্রামের সমস্ত ময়লা জল হয় পুষ্করিণীর মধ্যে পতিত হয় অথবা প্রত্যেক গৃহস্থের বাটীর নিকটবর্ত্তী ছোট ছোট খানা-ডোবার মধ্যে সঞ্চিত হয়। সুতরাং গ্রামের অধিকাংশ পুষ্করিণীর অবস্থা সাধারণ ড্রেণের অবস্থা হইতে উন্নত নহে।

মানুষের এমন অনেক দোষ আছে যাহার সম্বন্ধে কোন কথা বলিতে গেলে হয়ত সুরুচির সীমা অতিক্রম করিতে হয়, অথচ স্বাস্থ্য রক্ষার অনুরোধে সে কথাগুলি স্পষ্ট করিয়া না বলিলে তাহার সংশোধনের উপায় হয় না। ইহা অতি সত্য কথা, যে, লোকলজ্জার খাতিরে মানুষ অনেক দোষ, অনেক কদভ্যাস পরিহার

করিতে বাধ্য হইয়া থাকে। যতদিন আমরা নিজদোষ গোপন করিয়া রাখিতে পারি, ততদিন আমরা উহার দাসত্ব হইতে মুক্তিলাভ করিতে পারি না; কিন্তু লোকের উহা জানিতে পারিবার সম্ভাবনা হইলে আমরা ভয়ে অনেক কদভ্যাস পরিহার করিতে যত্নবান্ হই। এই উদ্দেশ্যে আমি এস্থলে আমাদের দেশের লোকের দুই একটী কদভ্যাসের উল্লেখ করিতে বাধ্য হইতেছি। ইহা যে সাধারণের অবিদিত, তাহা নহে, তবে এসকল কথা কেহ 'লেখাপড়ার" ভিতর রাখিতে ইচ্ছা করেন না। বিষয়ের গুরুত্ব বিবেচনা করিয়া পাঠক-পাঠিকাগণ আমার ধৃষ্টতা মার্জ্জনা করিবেন।

পল্লীগ্রামের সাধারণ স্ত্রীলোকদিগের মধ্যে অনেকে পুষ্করিণীতে মূত্র ত্যাগ করিয়া থাকেন। দিবাভাগে যে কাজেই ব্যস্ত থাকুন না কেন, মূত্রত্যাগের প্রয়োজন হইলে তাঁহাদিগকে নিকটস্থিত পুষ্করিণীর আশ্রয় গ্রহণ করিতেই হইবে। রাত্রিকালে অপদেবতা বা হিংস্র জন্তুর ভয়ে পুষ্করিণীতে যাইতে তাঁহাদের সাহসে কুলায় না, গৃহের পার্শ্বেই এই কার্য্যের জন্য একটী স্থান নির্দ্দিষ্ট থাকে। প্রাতে তদুপরি "গোবর ছড়া" দিয়া উহাকে শুদ্ধ করিবার ব্যবস্থা করা হয়। এতদ্ব্যতীত স্নানের সময় পুষ্করিণীর মধ্যে মূত্রত্যাগ করিবার অভ্যাস আমাদের দেশের স্ত্রী-পুরুষের মধ্যে অনেকের বদ্ধমূল হইয়া গিয়াছে। শীতল জলে নামিলেই প্রস্রাবের বেগ হওয়া শারীরিক ধর্ম্ম হইলেও, জলে নামিবার পূর্ব্বে যদি অন্যত্র

মূত্র ত্যাগ করা যায়, তাহা হইলে স্নানের সময় জলের মধ্যে প্রস্রাব করিবার প্রয়োজন হয় না।

পুষ্করিণীর মধ্যে অনেকেই জলশৌচের ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। পুষ্করিণীর পাড়ে অথবা খিড়কীর বাগানে মলত্যাগ করিয়া পুষ্করিণীর মধ্যে নামিয়া জলশৌচ করা সুবিধাজনক হইলেও অতীব দূষণীয়।

অনেকে দাঁতন করিতে করিতে স্নান করিতে যান এবং কুল্‌কুচা করিয়া মুখের ময়লা জল পুনরায় পুষ্করিণীর মধ্যে নিক্ষেপ করিয়া থাকেন।

এইরূপে অনেকে পুষ্করিণীর মধ্যে মূত্রত্যাগ, জলশৌচ ও কুল্‌কুচা করিয়া, এবং স্নানের সময়ে গায়ের ময়লা পুষ্করিণীর মধ্যে ধৌত করিয়া, স্নানান্তে, কেবল হাত দিয়া একটু সরাইয়া, ঐ জল কলসী ভরিয়া রন্ধন ও পানের নিমিত্ত গৃহে লইয়া যান। ইহাই ত আমাদের পল্লীবাসী ও পল্লীবাসিনীগণের নিত্যকর্ম্ম।

এইরূপে শতশত লোকের মল-মূত্র, উচ্ছিষ্ট ও দেহ-ক্লেদ মিশ্রিত জল অনেকে পানের জন্য ব্যবহার করিয়া থাকেন। অভ্যাসের দোষ এমনই যে জানিয়া শুনিয়া এরূপ অপবিত্র পদার্থ উদরস্থ করিতে তাঁহাদের মনে কিছুমাত্র বিকার উপস্থিত হয় না।

আমি একবার এক পল্লীগ্রামে কোন আত্মীয়ের বাটীতে দুই দিনের জন্য গিয়াছিলাম। তাঁহাদের খিড়কীর পুষ্করিণীতে উপরিউক্ত কুব্যবস্থা চলিতেছে জানিতে পারিয়া তাঁহাদের বাটীতে

অন্নগ্রহণে আমার প্রবৃত্তি হয় নাই। দুই দিন সে বাটীতে কেবল মুড়ি ও দুধ খাইয়া ছিলাম।

১৮৮৮ খ্রীষ্টাব্দে কলিকাতায় সেণ্ট্ এণ্ড্রুজ্ ডিনারে (St. Andrew's Dinner) বক্তৃতা দিবার সময়ে এ দেশের জনসাধারণের মধ্যে স্বাস্থ্যরক্ষার জ্ঞানের অভাব উল্লেখ করিয়া লর্ড্ ডফরিণ্ (Lord Dufferin) বলিয়াছিলেন যে এদেশের লোকেরা যে জলে স্নান করে, সেই জলই পুনরায় পানের নিমিত্ত ব্যবহার করে; এরূপ জঘন্য প্রথা বোধ হয় আর কোথাও দেখা যায় না। লর্ড্ ডফরিণের কথাগুলি নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

"Where is there a more crying need for sanitary reform than amongst those who insist upon bathing in the same tank from which they obtain their drinking water, and where millions of men, women and children die yearly, or what is even worse, become the victims of chronic debility, disease and racial deterioration, from preventable causes?" Lord Dufferin's speech, 30th. Nov., 1888.

লর্ড্ ডফরিণ্ যদি আর একটু ভিতরের খবর লইতেন, তাহা হইলে জানিতে পারিতেন যে, স্নান করা ত দূরে থাকুক, এ দেশের লোকে কদভ্যাস বশতঃ জলমধ্যে মলমূত্র ত্যাগ করিয়া আবার সেই জলই বিনা সঙ্কোচে পান করিয়া থাকে। এই কদভ্যাস যে শুদ্ধ বাঙ্গালার মধ্যে আবদ্ধ, তাহা নহে। আমি সেদিন

হিন্দু বিশ্ববিদ্যালয়ের উৎসব উপলক্ষে বারাণসী গিয়াছিলাম। সেখানে দেখিলাম, গঙ্গার ঘাটের উপরের চাতালে বসিয়া কতিপয় পশ্চিম ও দক্ষিণ ভারতবাসী বিনাসঙ্কোচে মলমূত্র ত্যাগ করিতেছে এবং সেই ঘাটের নীচে স্নানার্থিগণ স্নান ও আহ্নিক-পূজা সমাপন করিতেছেন।

যাহা হউক, এই সকল কদভ্যাস যাহাতে আমরা একেবারে ত্যাগ করিতে পারি, তাহার জন্য বিশেষরূপে চেষ্টা করিতে হইবে। যে কোন অভ্যাস বদ্ধমূল হইলে তাহাকে দূর করা বড়ই কঠিন, সুতরাং এই কদাচার একেবারে লোপ পাইতে যে অনেক সময় লাগিবে, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। যে দেশের ঋষিগণ জলকে নারায়ণ বলিয়া উল্লেখ করিয়াছেন, যে দেশের লোকে জলে নামিবার পূর্ব্বে, চরণ-সংস্পর্শাপরাধ হেতু, জল হাত দিয়া তুলিয়া শিরে ধারণ করে, যে দেশের শাস্ত্রে জলের সহিত কোন অপবিত্র পদার্থের সংযোগ পাপাচার বলিয়া উল্লিখিত হইয়াছে, সে দেশের লোকের এখন এরূপ মতিগতি হইল কেন?

এই কদাচারের বিষময় ফল লোককে বুঝাইয়া দিয়া এবং ইহার উপর সাধারণ লোকের মনে একটা লজ্জা ও ঘৃণার ভাব উদ্রেক করাইতে পারিলে, এই জাতীয় কলঙ্ক কালে অপনীত হইবার সম্ভাবনা।

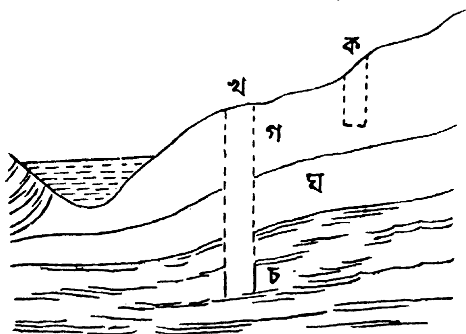
এই কথাগুলি এ দেশের শিক্ষিত সম্প্রদায়ের বিশেষ ভাবিবার বিষয়। তাঁহাদিগের দ্বারাই দেশের অশিক্ষিত লোকের মধ্যে

স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় জ্ঞান প্রচারিত হওয়া উচিত। তাঁহাদের মস্তকের উপর কিরূপ গুরুতর দায়িত্ব রহিয়াছে, তাহা তাঁহারা একবার চিন্তা করিয়া দেখুন। এই কার্য্য তাঁহারা নিজ হস্তে গ্রহণ না করিলে ইহা সুসম্পন্ন হইবার সম্ভাবনা নাই। এখন হইতে তাঁহারা প্রত্যেকে স্ব স্ব গ্রামের লোকদিগকে এই সকল বিষয়ে শিক্ষা দিবার মহাব্রত গ্রহণ করুন। দেশের লোকের স্বাস্থ্য ও জীবনী-শক্তির বৃদ্ধি সাধন করিয়া "স্বর্গাদপি গরীয়সী" জন্মভূমির কল্যাণসাধন করুন। ভগবান্ এ কার্য্যে তাঁহাদের সহায় হইবেন এবং তাঁহার মঙ্গল আশীর্ব্বাদ তাঁহাদের মস্তকে বর্ষিত হইবে।

অনেক সঙ্গতিপন্ন লোক পল্লীগ্রাম হইতে বাস উঠাইয়া আনিবার জন্য সংস্কারাভাবে তথাকার অনেক ভাল পুষ্করিণী একেবারে মজিয়া গিয়াছে। সেগুলির আর পঙ্কোদ্ধার হয় না, গ্রীষ্মকালে সেগুলিতে জল প্রায় থাকে না। যে অল্প জল থাকে, তাহা বিবিধ জলজ উদ্ভিদ্ ও পোকামাকড় দ্বারা পরিপূর্ণ হয়; তাহার ভিতরে যে ময়লা পড়ে, তাহা ক্রমশঃ ঘনীভূত হইয়া যায়। লোকে বিশুদ্ধ জলের অভাবে তাহাই পান করিতে বাধ্য হয়। গ্রীষ্মকালে অধিকাংশ পল্লীগ্রামেই দারুণ জলকষ্ট উপস্থিত হয়। বিশুদ্ধ পানীয় জলের অভাবে এই সময়েই কলেরার প্রাদুর্ভাব হয় এবং শত শত লোক অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হয়। পল্লীগ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জলের সুব্যবস্থা হইলে,

অনেকানেক দুশ্চিকিৎস্য ব্যাধির আক্রমণ হইতে গ্রামকে রক্ষা করিতে পারা যায়।

যে সকল পল্লীগ্রামে কূপের জল পানীয়রূপে ব্যবহৃত হয়, তাহাও নানাকারণে শীঘ্র দূষিত হইয়া পড়ে। নিম্ন বাঙ্গালার অধিকাংশ কূপই স্বল্পগভীর, স্বল্পগভীর কূপের জল কখনই বিশুদ্ধ হয় না। এ দেশের মাটি খুব "রস," ১০।১২ হাত মাটি খনন করিলেই জল উঠে এবং একটু বেশী জল উঠিলেই



১ম চিত্র।

(ক) স্বল্পগভীর কূপ।

(খ) গভীর কূপ।

(গ) ভূমির অব্যবহিত নিম্নস্থিত জল-বাহী স্তর।

(ঘ) জল-রোধক কঠিন স্তর।

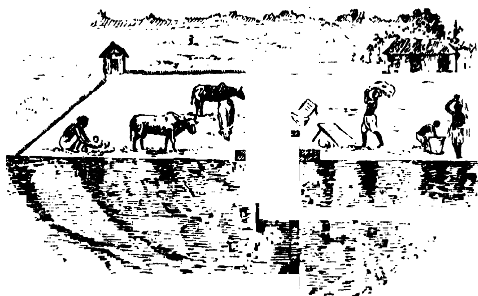
(চ) জল-বাহী গভীর স্তর।

লোকে কূপ খনন বন্ধ করে। এই জল, ভূমির অব্যবহিত নিম্নে যে জল-বাহী স্তর (১ম চিত্র, গ) থাকে, তথা হইতে প্রাপ্ত হওয়া যায়। উহার নীচে কিছুদূরব্যাপী একটী জল-রোধক কঠিন স্তর (১ম চিত্র, ঘ) থাকে ; এই জমীর মধ্য দিয়া জল যাইতে পারে না। এই জমী খনন করিয়া নীচের দিকে লইয়া যাইলে আর একটী জলবাহী স্তর (১ম চিত্র, চ) দেখিতে পাওয়া যায়। এই গভীর স্তরের জল নির্ম্মল হয়। যে সকল কূপকে আমরা গভীর কূপ (১ম চিত্র, খ) বলি, তাহা খনন করিয়া এই দ্বিতীয় জলবাহী স্তর (চ) পর্য্যন্ত নামাইয়া দেওয়া হয়। স্বল্পগভীর কূপ (১ম চিত্র, ক) প্রথম জলবাহী স্তর (গ) পর্য্যন্ত বিস্তৃত থাকে, সুতরাং ভূমির উপরে ও অভ্যন্তরে যে সমস্ত ময়লা জমিয়া থাকে, তাহা বৃষ্টির জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া অন্তঃপ্রবাহদ্বারা কূপের মধ্যে পতিত হয়। এরূপ কূপের জল যে দূষিত হইবে, তাহাতে আর আশ্চর্য্য কি ? কূপ যত গভীর হইবে, ততই উহার তলদেশের ভূমি হইতে জল উঠিয়া তন্মধ্যে সঞ্চিত হইবে। গভীর মাটির মধ্যে আবর্জ্জনাদি ময়লা সঞ্চিত থাকে না, সুতরাং গভীর কূপের জল এই কারণে প্রায়ই নির্ম্মল হয়। পূর্ব্ব পৃষ্ঠায় ১ম চিত্র দেখিলেই স্বল্পগভীর ও গভীর কূপের পার্থক্য বুঝিতে পারা যাইবে।

কূপের ভিতরের গাত্র পাকা করিয়া গাঁথিয়া দিলে প্রথম স্তরস্থিত ময়লামিশ্রিত জল অন্তঃপ্রবাহ দ্বারা কূপের মধ্যে

প্রবেশ করিতে পারে না। শুধু 'পাট' বসাইয়া দিলে অন্তঃপ্রবাহ একেবারে বন্ধ হয় না।

কূপ যত গভীর হয়, উহা চতুঃপার্শ্বের ঐ পরিমাণ এমন কি তাহার অপেক্ষা অধিকতর বিস্তৃত ভূমিখণ্ড হইতে জল শোষণ করিয়া লয়। সুতরাং কূপের গভীরতার সমপরিমাণ স্থানের মধ্যে কোনরূপ ময়লা সঞ্চিত হইতে দেওয়া

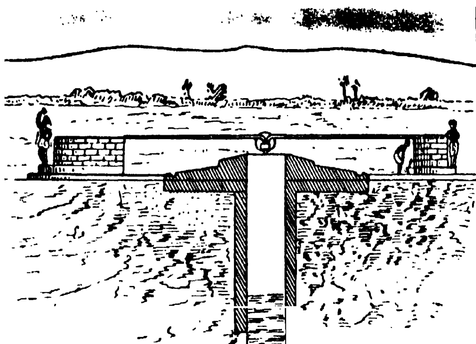


২য় চিত্র।

কূপের নিকটে এক পার্শ্বে বাসনমাজা, অপর পার্শ্বে কাপড় কাচা ও স্নান করা হইতেছে। এই সকল স্থানের ময়লা জল জমীতে শোষিত হইয়া অন্তঃপ্রবাহ দ্বারা কূপের মধ্যে প্রবেশ করিতেছে। কিছু দূরে দক্ষিণে গো-শালার ও বামদিকের পায়খানার ময়লা জল নর্দ্দামা বাহিয়া আসিয়া অন্তঃপ্রবাহ দ্বারা কূপের মধ্যে প্রবেশ করিতেছে।

উচিত নহে। এই জন্য কূপ হইতে দূরে পায়খানা, গো-শালা পয়ঃপ্রণালী, গোবর ও অন্যান্য আবর্জ্জনা ফেলিবার স্থানের ব্যবস্থা করা উচিত। কূপের নিকট স্নান, বাসনমাজা, কাপড়কাচা প্রভৃতি নিত্য প্রয়োজনীয় কোন কার্য্যই করিবে না, তাহা হইলে ময়লা জল জমীতে বসিয়া অন্তঃপ্রবাহ দ্বারা কূপের মধ্যে পুনঃ প্রবেশ করিবে। পূর্ব্ব পৃষ্ঠায় ২য় চিত্রে দৃষ্টি পাত করিলে ইহা বুঝিতে পারা যাইবে।

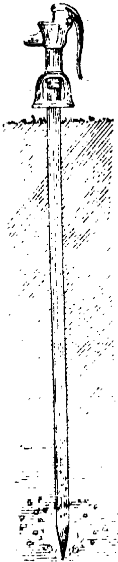
কূপ হইতে দূরে শানবাঁধান স্থানে স্নানাদি সম্পন্ন করা উচিত এবং সেই জল যাহাতে নালা দিয়া দূরে বহির্গত হইয়া যায়, তাহার বন্দোবস্ত কর্ত্তব্য। কূপের চতুঃপার্শ্বের ভূমি ৫।৬ হাত পর্য্যন্ত ইষ্টক বা প্রস্তর দিয়া বাঁধাইয়া বাহিরের দিকে ঢালু করিয়া তদুপরি পতিত জল যাহাতে দূরে নিকাশ হইয়া যায়, তাহার ব্যবস্থা করা উচিত। কূপের মধ্যে লোহার নল নামাইয়া দিয়া একটী পম্প্ যন্ত্র সাহায্যে জল উত্তোলন করিলে কূপের জল অপরিষ্কৃত হয় না। এই নল দ্বারা দূরে ঢাকা চৌবাচ্ছার মধ্যে জল নীত হইলে সেই জল কেহ হস্ত দ্বারা স্পর্শ করিতে পারিবে না। চৌবাচ্চার বাহিরে নীচের দিকে একটী "কলের মুখ" লাগান থাকিবে। যাহার প্রয়োজন হইবে, সে "কলের মুখ" খুলিয়া কলসী বা অপর পাত্রে জল সংগ্রহ করিবে। এরূপ ব্যবস্থায় কূপের জল দূষিত হইবার কোন সম্ভাবনা থাকিবে না। এই ব্যবস্থার একটী চিত্র পরপৃষ্ঠায় প্রদত্ত হইল।



৩য় চিত্র।

কূপ হইতে নল দিয়া জল তুলিবার ব্যবস্থা। কূপের চতুর্দ্দিক্ পাকা করিয়া বাঁধান, উহা বাহিরের দিকে ঢালু। দক্ষিণে চৌবাচ্চার নীচে "কলের মুখ" খুলিয়া কলসী ভরা হইতেছে; বামদিকে দূরে শান-বাঁধান স্থানে লোকে স্নান করিতেছে। কূপের গাত্র সিমেণ্ট্ দিয়া পাকা করিয়া বাঁধান। ময়লাজল অন্তঃপ্রবাহ দ্বারা কূপের মধ্যে প্রবেশ না করিয়া দূরে নিকাশ হইয়া যায়।

সাধারণ কূপের জল প্রায় নির্ম্মল হয় না। আজকাল অনেক দেশে লোহার নলের কূপের ব্যবস্থা হইয়াছে। ইহাকে ইংরাজীতে আর্টিসিয়ান্ বা টিউব্ ওয়েল্ কহে। ইহা অনেকগুলি



৪র্থ চিত্র।
টিউব্ ওয়েল্ বা লৌহ-নল-কূপ।

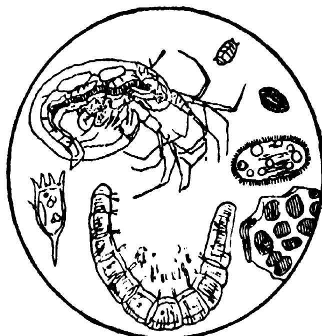
দীর্ঘ লৌহনির্ম্মিত নলের সংযোগে প্রস্তুত হয়। ইহার তলদেশ সূচল এবং তথায় অনেকগুলি ছিদ্র থাকে; সেই ছিদ্র দিয়া গভীর জলবাহী স্তর হইতে জল উঠে। জমীর উপরিভাগের ময়লা জল অন্তঃপ্রবাহ দ্বারা এই কূপের মধ্যে প্রবেশ করিতে পারে না, সুতরাং এই কূপের জল সর্ব্বদা নির্ম্মল থাকে। বাঙ্গালা দেশে পানীয় জল নানা কারণে যেরূপ দূষিত হয়, তাহাতে সর্ব্বত্র এইরূপ কূপ বসাইলে নির্ম্মল পানীয় জলের অভাব হয় না। আমি শুনিয়াছি যে কুচবিহারে অনেক বাটীতে এইরূপ কূপের ব্যবস্থা আছে।

একটী পম্প্ যন্ত্র সাহায্যে এই কূপ হইতে জল উত্তোলিত হয়। এইরূপ কূপ হইতে বারমাস প্রচুর পরিমাণে নির্ম্মল পানীয় জল পাওয়া যায়। অবশ্য ইহা বসাইতে বেশী খরচ হয়, সুতরাং সাধারণ লোকে এরূপ কূপ প্রস্তুত করিতে সমর্থ হয় না। গ্রামের জমীদার ও অবস্থাপন্ন লোকেরা প্রত্যেক গ্রামে দুই

একটী এইরূপ কূপ বসাইয়া দিলে লোকে নির্ম্মল জল পান করিয়া কলেরা প্রভৃতি রোগের হস্ত হইতে অনেক পরিমাণে নিষ্কৃতি লাভ করিতে পারে। এই জল কোন মতে দূষিত হইবার সম্ভাবনা থাকে না। লৌহ-নল-কূপের একটী চিত্র পূর্ব্ব পৃষ্ঠায় প্রদর্শিত হইল। এই কূপ প্রয়োজনানুসারে গভীর করা যাইতে পারে। আমেরিকার ডাকোটা প্রদেশে একটী নল-কূপ আছে। উহার ব্যাস ৭ ইঞ্চি মাত্র কিন্তু উহার গভীরতা ৭৫০ ফিট্। এই কূপ হইতে এত তেজে জল নির্গত হয়, যে উহার মুখ খুলিয়া রাখিলে ৬০ হাত ঊর্দ্ধ পর্য্যন্ত জল উঠে। এই একটী কূপ হইতে দিবসে ১ কোটী ১৫ লক্ষ গ্যালন্ জল প্রাপ্ত হওয়া যায়। ১ গ্যালন্ মাপে পাঁচ সেরের সমান।

বিশুদ্ধ জলপান স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য একান্ত প্রয়োজনীয়। ময়লা জল পান করিলে জ্বর, উদরাময়, রক্ত-আমাশয় এবং নানাবিধ কৃমিঘটিত রোগ উৎপন্ন হইতে দেখা যায়। এক ফোঁটা ময়লা জলে কত যে কদর্য্য দ্রব্য থাকে, তাহা চক্ষে না দেখিলে কেহ বিশ্বাস করিবেন না। এইগুলি অনেক সময় এত ক্ষুদ্রাকার হয়, যে, শুধুচোখে উহাদিগকে দেখিতে পাওয়া যায় না। অণুবীক্ষণ নামে এক প্রকার যন্ত্র আছে, যাহা দ্বারা আমরা চক্ষুর অদৃশ্য ক্ষুদ্রবস্তু দেখিতে সমর্থ হই। অণুবীক্ষণ দ্বারা একবার একফোঁটা ময়লা জল পরীক্ষা করিলে এরূপ বীভৎস পদার্থ দেখা যাইবে, যে, তাহার পর ময়লা জল পান

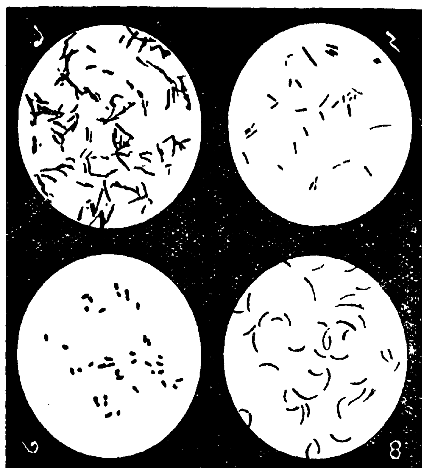
করিতে কাহারও প্রবৃত্তি হইবে না। অণুবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্যে একফোঁটা ময়লা জলে যত পোকা, কৃমিকীট, কুটাবালি, নিম্নশ্রেণীর গাছপালা ইত্যাদি পদার্থ ভাসিতে দেখা যায়, তাহারই এক চিত্র এস্থলে প্রদর্শিত হইল। ইহা



৫ম চিত্র।
ময়লা জলে ভাসমান পোকামাকড় ও অন্যান্য পদার্থ।

দেখিয়া নির্ম্মল জল ব্যতীত অন্য জল পান করিতে কি আর কাহারও প্রবৃত্তি হইতে পারে? এই চিত্র কাল্পনিক নহে; গ্রীষ্মকালে যে কোন অপরিষ্কার পুষ্করিণীর জল পরীক্ষা করিলে, এইরূপ পদার্থ দেখিতে পাওয়া যাইবে। সেদিন আড়িয়াদহ গ্রামের একটী পুষ্করিণীর জল পরীক্ষার সময়ে চিত্রের উপরিভাগে যেরূপ কীট অঙ্কিত রহিয়াছে, ঐরূপ বহুসংখ্যক জীবিত কীট দৃষ্ট হইয়াছিল।

জলে যদি শুধু জীবিত বা মৃত পোকামাকড়াদি অথবা পাঁক শেওলা প্রভৃতি উদ্ভিজ্জ পদার্থ থাকিত, তাহা হইলে বরঞ্চ রক্ষা ছিল, কিন্তু অনেক সময়ে কলেরা, টাইফয়েড্ জ্বর প্রভৃতি ভীষণ সংক্রামক রোগের বীজ আমাদিগের দোষে



৬ষ্ঠ চিত্র।

১। টাইফয়েড্ জ্বরের বীজাণু।
২। যক্ষ্মারোগের ”
৩। প্লেগ্ রোগের ”
৪। কলেরা রোগের ”



জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া থাকে। এই সকল রোগের বীজ এত ক্ষুদ্র যে উহারা আমাদিগের চক্ষুর অগোচর। পূর্ব্বপৃষ্ঠায় কয়েকটী সংক্রামক রোগের বীজাণুর একটী চিত্র প্রদত্ত হইল। স্বাভাবিক আকারের ১০০০ বা ১৫০০ গুণ বড় করিয়া উহাদিগকে চিত্রে দেখান হইয়াছে, সুতরাং উহারা যে কত ক্ষুদ্র, তাহা সহজেই অনুমান করিয়া লওয়া যাইতে পারে। গ্রামে কাহারও কলেরা রোগ হইলে তাহার বমি ও মল-সংযুক্ত শয্যা ও বস্ত্রাদি পুষ্করিণী বা নদীর জলে ধৌত করা হয়। কলেরা রোগের বীজ মল ও বমির মধ্যে অবস্থিতি করে, সুতরাং রোগীর কাপড় বা বিছানা পুষ্করিণী বা নদীর মধ্যে কাচিলে ঐ বীজ জলের সহিত মিশ্রিত হয় এবং ঐ জল পানের জন্য ব্যবহার করিলে রোগের বীজ উদরস্থ হইয়া কলেরা মহামারীরূপে পল্লী মধ্যে পরিব্যাপ্ত হইয়া পড়ে। কলেরার বীজ উদরস্থ না হইলে কলেরা হয় না। হাসপাতালে কলেরা রোগীর চিকিৎসা হইয়া থাকে, কিন্তু যাহারা দিবারাত্র রোগীদিগের সেবা শুশ্রূষা করিতেছে, সর্ব্বদা যাহারা রোগীর বমি ও মল হস্ত দ্বারা স্পর্শ করিতেছে, তাহাদের কলেরা হইতে কখন দেখা যায় না। তাহার কারণ এই যে যদিও তাহারা সর্ব্বদা রোগীর মলমূত্রাদির সংস্পর্শে আইসে, কিন্তু হাসপাতালের নিয়মানুসারে ফেনাইল্ প্রভৃতি বিশোধক ঔষধ ও সাবান দিয়া হাত না ধুইয়া তাহারা কোন খাদ্যদ্রব্য বা পানীয় গ্রহণ করে

না এবং তাহারা যে জল পান করে, তাহার সহিত কলেরার বীজ কোনমতে মিশ্রিত হইবার সম্ভাবনা থাকে না। পল্লীগ্রামে কলেরা হইলে পুষ্করিণীর বা নদীর জলে রোগীর শয্যা ও বস্ত্রাদি কাচিবার জন্য কলেরার বীজ জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া যায়; সেই জল যে পান করিবে তাহারই কলেরা হইবার সম্ভাবনা। এই জন্য দেখিতে পাওয়া যায় যে, নদী বা পুষ্করিণীর ধারে যাহাদের গৃহ, তাহারাই সর্ব্বাগ্রে কলেরায় আক্রান্ত হয়।

পল্লীগ্রামে পুষ্করিণীর অভাব নাই। যদি দুই একটী ভাল পুকুর শুদ্ধ পানীয় জলের জন্য পৃথক্ করিয়া রাখা হয়, তাহার মধ্যে স্নান করা, কাপড়কাচা বা বাসনমাজা প্রভৃতি কার্য্য না করা হয়, তাহা হইলে সেই জল কখন দূষিত হয় না। আগেকার লোকে গ্রামের বাহিরে পানীয় জলের জন্য বড় বড় দীঘী কাটাইয়া দিতেন। দীঘীর পাড় উচু করা হইত, বাহিরের ময়লা জল দীঘীর মধ্যে পতিত হইবার সুবিধা পাইত না। বৃষ্টির জল দ্বারা এবং দীঘীর গভীর তলদেশ হইতে জল উঠিয়া তাহা পরিপূর্ণ থাকিত এবং ঐ জল সর্ব্বদা বায়ুতাড়িত ও রৌদ্রসেবিত হইত বলিয়া নির্ম্মল থাকিত। যাঁহারা দীঘী কাটাইতেন, তাঁহারা গ্রামের অবস্থাপন্ন বর্দ্ধিষ্ণু লোক, সুতরাং তাহাদের ভয়ে কেহ দীঘীর জল অপরিষ্কার করিতে সাহস

করিত না। এখনও সেই সকল দীঘী রহিয়াছে কিন্তু সংস্কারাভাবে তাহাদের অবস্থা শোচনীয় হইয়া উঠিয়াছে। অবশ্য এখনও কোন কোন স্থানে এইরূপ রিজার্ভ্ (Reserve) পুষ্করিণী থাকিতে দেখা যায়। উত্তরপাড়ায় রাজা শ্রীযুক্ত প্যারীমোহন মুখোপাধ্যায় এবং পানিশেহালায় শ্রীযুক্ত সারদা-চরণ মিত্র মহাশয় এইরূপ পুষ্করিণীর ব্যবস্থা করিয়াছেন। পানীয় জল সংগ্রহ ব্যতীত অন্য কোন কার্য্যের জন্য এই সকল পুষ্করিণীর জল কেহ ব্যবহার করিতে পারে না। এই পুষ্করিণীর মধ্যে কাহাকেও স্নান করিতে বা কাপড় কাচিতে দেওয়া হয় না। যদি কোন গ্রামের লোক একটু কষ্ট স্বীকার করিয়া এইরূপ পুষ্করিণী হইতে পানীয় জল আহরণ করে, তাহা হইলে কখনই সেই গ্রামের মধ্যে কলেরা প্রভৃতি ভীষণ রোগ মহামারীরূপে প্রবল হইতে পারে না। গ্রামের লোকের সমবেত চেষ্টায় পানীয় জল সংগ্রহের এইরূপ সুব্যবস্থা সহজেই হইতে পারে।

অনেক সময়ে পুষ্করিণী পাঁচজনের ভাগে পড়ে বলিয়া তাহা পরিষ্কৃত হয় না। আবার যদি সরিকদিগের মধ্যে গৃহবিবাদ থাকে, তাহা হইলে পুষ্করিণীর সংস্কার করা দূরে থাকুক, এক সরিক ইচ্ছা করিয়া অন্য সরিকদিগের অসুবিধা করিবার জন্য নানা উপায়ে পুষ্করিণীর জল অপরিষ্কৃত করিয়া থাকে। আমরা যতদিন সর্ব্বসাধারণের উপকারের জন্য হৃদয়ের এইরূপ

ক্ষুদ্রতা পরিত্যাগ না করিব, ততদিন পর্য্যন্ত আমাদিগের দ্বারা দেশের কোন প্রকার মঙ্গলজনক কার্য্যই সম্পাদিত হইবে না।

গ্রামের লোকের সমবেত চেষ্টা না হইলে, গ্রামের স্বাস্থ্যের উন্নতি কখনই হইতে পারে না।

সমবেত হইয়া কার্য্য করিবার চেষ্টা সবেমাত্র এদেশে আরম্ভ হইয়াছে। ইয়ুরোপ্ ও আমেরিকার অন্তর্ব্বর্ত্তী অনেক দেশ তদ্দেশবাসীদিগের সমবেত চেষ্টায় অভাবনীয় উন্নতিলাভ করিয়াছে। আমরা আশা করি আমাদের দেশের লোকের মধ্যে এই শিক্ষা শীঘ্র পরিপুষ্টি লাভ করিয়া দেশের অশেষ কল্যাণসাধন করিবে।

যখন পল্লীগ্রামের প্রায় সর্ব্বত্রই নির্ম্মল জলের অভাব, তখন কি উপায় অবলম্বন করিলে দূষিত জল পানের উপযোগী হইতে পারে, তৎসম্বন্ধে দুই একটি কথা সংক্ষেপে বলিব।

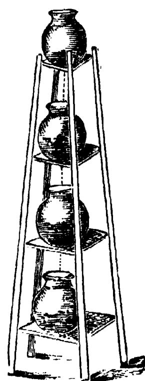
জল সাধারণতঃ দুই উপায়ে পরিষ্কৃত হইতে পারে:—

(১) ছাঁকা।

(২) ফুটাইয়া লওয়া।

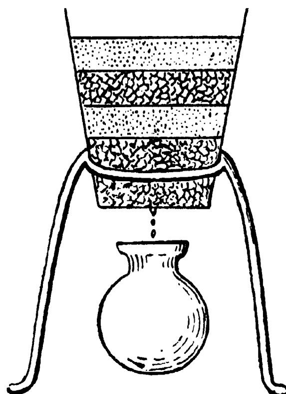
জল ছাঁকিয়া লইলে উহার দূষিত অংশ অনেক পরিমাণে দূরীভূত হইয়া উহা পরিষ্কৃত হয়। জল ছাঁকিবার জন্য নানা প্রকার ছাঁকনি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কাপড় দিয়া ছাঁকিয়া লইলে জলের ময়লা সামান্য পরিমাণে দূরীভূত হয় মাত্র,

কিন্তু ঐ জল পানের উপযোগী হয় না। আমাদের দেশে বর্ষাকালে নদীর ঘোলাজল অনেকে কাপড় দিয়া ছাঁকিয়া ব্যবহার করেন; ইহাতে পোকা মাকড় পাতা কুটা প্রভৃতি মোটা ময়লা পদার্থ দূরীভূত হয় মাত্র কিন্তু তাহাতে বিশেষ কোন ফললাভ হয় না। সাধারণতঃ কাঁকর ও বালি অথবা বালি ও কয়লার ছাঁকনি জল ছাঁকিবার নিমিত্ত ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কয়লা অপেক্ষা মোটাবালি ও কাঁকরের ব্যবহার প্রশস্ত। তিনটী কলসীর তলদেশে এক একটী ক্ষুদ্র ছিদ্র রাখিয়া তাহাতে একটু পাট বা তূলা লাগাইয়া যে জল ছাঁকিতে হইবে, তাহা উপরের কলসীতে রাখিবে। মধ্যের দুইটী কলসীতে পরিষ্কৃত বালি ও কাঁকর অথবা কয়লা পুরিয়া রাখিতে হইবে। উপরের কলসীতে ময়লা জল ঢালিয়া দিলে, ঐ জল, মাঝের দুইটী কলসীর ভিতর দিয়া, পরিষ্কৃত হইয়া বাহির হইয়া আসিবে। সর্ব্বনিম্ন কলসীর মুখে একখণ্ড পরিষ্কৃত কাপড় বাঁধিয়া তন্মধ্যে ছাঁকা জল সঞ্চয় করিতে হয়।



৭ম চিত্র।
বালি ও কাঁকর বা কয়লার কলসী-ছাঁকনি।

কলসীর পরিবর্ত্তে ফুলের টবের ন্যায় একটী বৃহদাকার মাটি বা কাঠের টবে বালি ও কাঁকর ভরিয়া জল ছাঁকিবার



৮ম চিত্র।

ফুলের টবের ছাঁক্‌নি।

১ম স্তর বালি, ২য় স্তর কাঁকর, ৩য় স্তর বালি, ৪র্থ স্তর কাঁকর।

সুন্দর বন্দোবস্ত করা যাইতে পারে। টবের তলায় ছিদ্র না থাকিলে একটী ক্ষুদ্র ছিদ্র করিয়া লইতে হইবে। এইরূপ ফুলের টবের ছাঁক্‌নির চিত্র উপরে প্রদত্ত হইল। অল্প জলের প্রয়োজন হইলে একটী বড় ফুলের টবে ছাঁকনির বন্দোবস্ত সহজেই করা যাইতে পারে।

কলিকাতার কলের জল বারাকপুরের সন্নিকটে অবস্থিত ফল্‌তা নামক স্থানে বালি ও কাঁকরের ছাঁক্‌নি দ্বারা ছাঁকা হইয়া থাকে। অতি বৃহৎ চৌবাচ্চার মধ্যে পরিষ্কৃত বালি ও কাঁকর সঞ্চিত থাকে। হুগলী নদীর ঘোলা জল তন্মধ্য দিয়া পরিচালিত হইয়া সুন্দরভাবে পরিষ্কৃত ও নির্ম্মল হইয়া আইসে।

কলেরা প্রভৃতি সংক্রামক রোগ যদি গ্রামের মধ্যে প্রাদুর্ভূত হয়, তাহা হইলে কলসী বা ফুলের টবের ছাঁক্‌নির উপর নির্ভর করিলে চলিবে না। কলেরা রোগের বীজাণু এত সূক্ষ্ম যে কাঁকর ও বালির ছাঁক্‌নি দ্বারা তাহা সম্পূর্ণরূপে অবরুদ্ধ হয় না। যে জল ছাঁকা যায়, তাহার মধ্যে যদি ঐ রোগের বীজাণু মিশ্রিত থাকে, তাহা হইলে তাহার কিয়দংশ ছাঁক্‌নির ভিতর দিয়া আসিয়া ছাঁকা জলের মধ্যে থাকিয়া যায়। সুতরাং কলেরার প্রাদুর্ভাবের সময় শুদ্ধ বালি ও কাঁকরের ছাকনির উপর বিশ্বাস করিয়া থাকিলে অনেক সময়ে বিপদ্ ঘটিবার সম্ভাবনা। পাষ্টুর্ চেম্বার্লাণ্ড্ অথবা বার্ক্‌ফেল্ড্ নামক ছাঁক্‌নি ব্যতীত অন্য কোন ছাঁক্‌নির উপর কলেরার প্রাদুর্ভাবের সময় বিশ্বাস করিতে পারা যায় না। কিন্তু এসকল ছাঁক্‌নির মূল্য অধিক এবং উহাদিগকে ব্যবহার করিবার কৌশল সকলে সহজে আয়ত্ত করিতে পারে না। সুতরাং সর্ব্বসাধারণের মধ্যে

এরূপ ছাঁকনির ব্যবহার সম্ভবপর নহে। বিশেষতঃ ছাঁকনি মাত্রকেই মাঝে মাঝে পরিষ্কৃত করা উচিত—ছাঁকনির মধ্যে অধিক ময়লা জন্মিলে উহা দ্বারা জল মোটেই পরিষ্কৃত হয় না। বালি ও কাঁকরের ছাঁকনি সহজেই পরিষ্কৃত করিতে পারা যায়। বালি ও কাঁকর পোড়াইয়া লইলেই তাহা পুনরায় ব্যবহারোপযোগী হইয়া থাকে। বালি ও কাঁকর মাঝে মাঝে বদলাইয়া ফেলিতেও অধিক ব্যয় হয় না। কিন্তু সকলে পাষ্টুর্ চেম্বার্লও ছাঁকনি পরিষ্কার করিতে পারে না—বিশেষ সাবধান না হইলে তাহা ভাঙ্গিয়া যাইবার সম্ভাবনা।

তবে কলেরার প্রাদুর্ভাবের সময় কি উপায়ে নির্ম্মল পানীয় জল পাওয়া যাইতে পারে? ইহার একটা অতি সহজ উপায় আছে। ইহাতে খরচ কিছুই নাই, অথচ এই উপায়ে জল পরিষ্কৃত করিয়া লইলে সংক্রামক রোগের আক্রমণ হইতে অনায়াসে অব্যাহতি লাভ করিতে পারা যায়। জল যতই দূষিত হউক না কেন, উহার মধ্যে কলেরা প্রভৃতি যে কোন সংক্রামক রোগের বীজ সংমিশ্রিত থাকুক না কেন, উহাকে যদি কিছুক্ষণ ভাল করিয়া ফুটাইয়া লওয়া যায়, তাহা হইলে উহার সংক্রামকতা দোষ একেবারে নষ্ট হইয়া যায়। এরূপ জল নির্ভয়ে ও নিঃসঙ্কোচে পান করা যাইতে পারে।

কলেরা রোগ, দূষিত জল বা দূষিত জলমিশ্রিত দুগ্ধ পান করিয়াই উৎপন্ন হয়।

আমরা দুধ না ফুটাইয়া পান করি না; সেইরূপে যদি জলও ফুটাইয়া পান করি, তাহা হইলে আমরা ঐ রোগের হস্ত হইতে এক প্রকার অব্যাহতি লাভ করিতে পারি। কিন্তু আমরা সামান্য কষ্ট স্বীকার করিয়া পানীয় জল ফুটাইয়া লইতে স্বীকৃত হই না আমাদিগের বাটীর স্ত্রীলোকেরা ইহা একটা অনাবশ্যক কষ্টকর ব্যাপার বলিয়া মনে করিয়া থাকেন। পল্লীগ্রামের সকলে যদি বারমাস পানীয় জল উত্তমরূপে ফুটাইয়া, পরে শীতল করিয়া, ব্যবহার করেন, তাহা হইলে আমি নিশ্চিতরূপে বলিতে পারি যে অর্দ্ধেক রোগ গ্রাম হইতে দূরীভূত হয়, গ্রামের লোকের নূতন স্বাস্থ্য ও নবজীবন লাভ হয় এবং উপার্জ্জনক্ষম লোকের আধিক্য হেতু গ্রামের শ্রী আবার ফিরিয়া আইসে।

জল যে তাপে ফুটিতে থাকে, ঐ তাপে কোন সংক্রামক রোগের বীজাণু অধিকক্ষণ জীবিত থাকিতে পারে না। অন্য যে ময়লাই জলে থাকুক না কেন, তন্মধ্যে সংক্রামক রোগের বীজ না থাকিলে উহা তত অনিষ্টকর হয় না। **সংক্রামক রোগের বীজ ধ্বংস করিবার একমাত্র সহজ উপায়—জল ফুটাইয়া লওয়া।** এই সহজ উপায় কি পল্লীগ্রামের প্রত্যেক গৃহে অবলম্বিত হইতে পারে না? আমাদের দেশের শিক্ষিত

লোকেরা গ্রামে গ্রামে যাইয়া যাহাতে সকলের গৃহে এই সহজ প্রথা বারমাস প্রচলিত হয়, তাহার জন্য বিধিমতে চেষ্টা করুন। তাঁহারা দুই তিন বৎসরের মধ্যে দেখিবেন, গ্রামে রোগের প্রাদুর্ভাব কিরূপ কমিয়া গিয়াছে।

পার্ম্মাঙ্গানেট্ অব্ পটাস্ (Permanganate of potash) নামক এক প্রকার বিশোধক ঔষধ জলে মিশ্রিত করিলে জলের সংক্রামকতা দোষ নষ্ট হইয়া যায়; এইজন্য কলেরা রোগের প্রাদুর্ভাবের সময় স্বাস্থ্য-বিভাগের কর্ম্মচারী দ্বারা এই পদার্থ পুষ্করিণী বা কূপের জলে মিশ্রিত করিয়া দেওয়া হয়। কিন্তু ইহা সাধারণ লোকে ব্যবহার করিতে পারে না; ইহার দামও বেশী এবং সকল স্থানে ইহা পাওয়া যায় না। ইহা ব্যবহার করিতে হইলে ইহার গুণাগুণ জানা এবং ইহার মাত্রা পরিমিত হওয়া আবশ্যক। চিকিৎসকের হস্তেই ইহার সুব্যবস্থা হইবার সম্ভাবনা। **সাধারণ লোকের পক্ষে জল ফুটান অপেক্ষা জলকে নির্দ্দোষ করিবার সহজ উপায় আর নাই।** ইহাতে জলের সংক্রামকতা দোষ নষ্ট হয় এবং জলের মধ্যে যে খনিজ ও উদ্ভিজ্জ পদার্থ মিশ্রিত থাকে, তাহার পরিমাণও অনেক কমিয়া যায়। জলকে ফুটাইয়া পরে ছাঁকিয়া লইলে উহার অধিকাংশ দোষ কাটিয়া যায়। অতএব পল্লীগ্রামে থাকিয়া এই সহজ নিয়ম পালন করিতে কেহ যেন অবহেলা না করেন।

ফট্‌কিরি, তুঁতে প্রভৃতি পদার্থ জল পরিষ্কার করিবার জন্য

ব্যবহৃত হয়, কিন্তু জলের সংক্রামকতা দোষ এই সকল পদার্থদ্বারা একেবারে নষ্ট হয় না।

বর্ত্তমান বৎসরের প্রারম্ভে বিক্রমপুরে কলেরার এরূপ ভয়ানক প্রাদুর্ভাব হইয়াছিল যে মৃতদেহ সৎকারের জন্য গ্রামে লোক পাওয়া যায় নাই। মূক ও বধির বিদ্যালয়ের অধ্যক্ষ যামিনী বাবুর নিকট শুনিয়াছি যে, ঢাকা হইতে ডোম আনিয়া ঐ কার্য্য সম্পন্ন করা হইয়াছিল। বিক্রমপুরের লোক প্রধানতঃ পুষ্করিণী হইতে পানীয় জল সংগ্রহ করিয়া থাকে। অন্যান্য স্থানের ন্যায় বিক্রমপুরেও যে পুষ্করিণী হইতে পানীয় জল সংগৃহীত হয়, তাহাতেই বিছানা ও কাপড় কাচা, স্নান, বাসনমাজা প্রভৃতি কার্য্য নিত্য সম্পাদিত হইয়া থাকে। যামিনী বাবু বলেন যে, বিক্রমপুরের পশ্চিমাংশে প্রতিবৎসর কলেরার প্রকোপ দেখা যায়। এই অংশে অধিকাংশ বাটীই পুষ্করিণীর ধারে অবস্থিত এবং এই সকল বাটীর পায়খানা ও অন্যান্য স্থানের ময়লা জল পুষ্করিণীর মধ্যেই পতিত হয়, এবং সেই জলই লোকে পানীয়রূপে ব্যবহার করিয়া থাকে। ইহাতে প্রতিবৎসর যে তথায় কলেরার প্রাদুর্ভাব হইবে, তাহাতে আর আশ্চর্য্য কি ?

পানীয় জল ও দুগ্ধ ফুটাইয়া লওয়া ব্যতীত কলেরা নিবারণের জন্য অপর যে সকল উপায় অবলম্বন করা আবশ্যক, তাহা সংক্ষেপে এস্থলে বর্ণিত হইল।

গ্রামের মধ্যে কলেরার প্রাদুর্ভাব হইলে খাদ্যদ্রব্য সদা

প্রস্তুত করিয়া গরম থাকিতে থাকিতেই উহা ভক্ষণ করা কর্ত্তব্য; এ সময়ে কোন পদার্থ শীতল অবস্থায় ভক্ষণ করা একান্ত অনুচিত। এ সময়ে ফলমূল তরিতরকারী উষ্ণজলে উত্তমরূপে ধৌত না করিয়া ব্যবহার করিবে না এবং রন্ধন না করিয়া কোন দ্রব্য কাঁচা অবস্থায় খাইবে না। এ সময়ে বাজারে প্রস্তুত খাদ্য ও পানীয় একেবারে পরিত্যাগ করিবে।

হস্তাদি উত্তমরূপে পরিষ্কার না করিয়া কোন খাদ্যদ্রব্য বা পানীয় গ্রহণ করিবে না বা স্পর্শ করিবে না।

বাটীর মধ্যে মাছির উপদ্রব যাহাতে নিবারিত হয়, তদ্বিষয়ে সবিশেষ সচেষ্ট হইবে, কারণ অনেক সময়ে মাছি দূর হইতে কলেরার বীজ বহন করিয়া খাদ্যদ্রব্যে সংলগ্ন করিয়া দেয়।

এই নিয়মগুলি প্রতিপালন করিলে কলেরা রোগ সহজে বাড়ীর মধ্যে প্রবেশ করিতে পারিবে না। তদুপরি যদি কলেরা রোগীর মল ও বমি-সংস্পৃষ্ট শয্যাবস্ত্রাদি পুষ্করিণী বা নদীতে না কাচিয়া খড় দিয়া জ্বালাইয়া দেওয়া হয় কিম্বা কার্ব্বলিক্ এসিড্ বা ফেনাইল প্রভৃতি বিশোধক ঔষধের মধ্যে ডুবাইয়া রাখিয়া পরে সাবানজল দ্বারা কাচিয়া লওয়া হয় অথবা উহাদিগকে অধিকক্ষণ জলে ফুটাইয়া লওয়া যায়, তাহা হইলে উহাদিগের সংক্রামকতা দোষ একেবারে নষ্ট হইয়া যায় এবং অতি অল্পদিনের মধ্যে গ্রাম হইতে কলেরা রোগকে দূর করিয়া দেওয়া যাইতে পারে। ইহা অতি সত্য কথা, ইহাতে কিছুমাত্র অতিরঞ্জিত বর্ণনা নাই।

যে গ্রামে দুর্ভাগ্যক্রমে কলেরা দেখা দিয়াছে, তথাকার অধিবাসীরা যদি পূর্ব্বোক্ত সামান্য নিয়মগুলি যথারীতি পালন করেন, তাহা হইলে হাতে হাতে সুফল দেখিতে পাইবেন, কলেরা কখনই গ্রামের মধ্যে মহামারীরূপে পরিব্যাপ্ত হইতে পারিবে না।

এক্ষণে কূপ ও পুষ্করিণীর জল কি উপায়ে পরিষ্কৃত রাখা যাইতে পারে, তৎসম্বন্ধে কয়েকটী প্রয়োজনীয় কথা নিম্নে লিখিত হইল।

কূপের জল বিশুদ্ধ রাখিবার উপায়।

১। যেখানে সেখানে কূপ খনন করা উচিত নহে। যে স্থানে মলমূত্র আবর্জ্জনাদি পরিত্যক্ত হয়, সেস্থানে কূপ খনন করিলে উহার জল শীঘ্রই দূষিত হইয়া পড়ে। যে ভূমিতে জলনিকাশের বন্দোবস্ত নাই, তথায় কূপ খনন করা উচিত নহে। গোরস্থান বা জলাভূমির সান্নকটে অবস্থিত কূপের জল পান করা একেবারে নিষিদ্ধ। যে স্থানে অধিকসংখ্যক লোকের বাস অথবা অশ্ব বা গোশালা অবস্থিত, সে স্থান হইতে কূপ দূরে খনন করা উচিত।

২। কূপগাত্রের উপরিভাগের দুই-তৃতীয়াংশ ইষ্টক বা প্রস্তর দ্বারা পাকা করিয়া গাঁথিয়া সিমেণ্টের পলস্তারা করিয়া দেওয়া উচিত; এতদ্দ্বারা চতুঃপার্শ্বস্থ আর্দ্র ভূমি হইতে কূপ মধ্যে জলপ্রবাহের গতি নিবারিত হয়। মৃত্তিকানির্ম্মিত "পাট" দ্বারা

কূপের গাত্র বাঁধাইলে জলপ্রবাহ কিয়ৎ পরিমাণে নিবারিত হয়; পাকা করিয়া গাঁথিয়া দিলে উহা একেবারে নিবারিত হয়।

৩। কূপের চতুঃপার্শ্বস্থ ভূমির জল যাহাতে সম্পূর্ণরূপে নিকাশ হইয়া যায়, তাহার সুবন্দোবস্ত করা বিশেষ প্রয়োজনীয়; জল নিষ্কাশনের উপায় না থাকিলে সমস্ত ময়লা জল অন্তঃপ্রবাহ দ্বারা নিকটস্থ কূপের মধ্যে সঞ্চিত হয়।

৪। কূপের পাড় ভূমি হইতে ২।৩ হাত উচ্চ হওয়া উচিত এবং চতুঃপার্শ্বে ৫।৬ হাত জমী "পাকা মেঝে" করিয়া বাহিরের দিকে ঢালু করিয়া দেওয়া উচিত। এই উপায়ে কূপের নিকটে জল পড়িলে তাহা বহির্মুখী হইয়া যায়, কূপের মধ্যে প্রবেশ করিতে পারে না।

৫। কূপের নিকটে স্নান, বস্ত্রাদি ধৌত করা বা তৈজস সংস্কার করা উচিত নহে। কূপ হইতে জল উত্তোলন করিয়া কিয়দ্দূরে ঐ সমস্ত কার্য্য সম্পাদন করা উচিত এবং যাহাতে পরিত্যক্ত জল সুচারুরূপে নিকাশ হইয়া যায়, পুনরায় কূপের মধ্যে প্রবেশ করিতে না পারে, তাহার সুব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য।

৬। কূপের মধ্যে নল বসাইয়া একটী পম্প্ যন্ত্রদ্বারা জল উত্তোলন করিলে কূপের জল দূষিত হইবার সম্ভাবনা থাকে না। যদি দড়ীর সাহায্যে জল তুলিতে হয়, তাহা হইলে যে কোন পাত্র জল উত্তোলনের জন্য কূপের মধ্যে নিমজ্জিত করা উচিত নহে। একটী ধাতুনির্ম্মিত পাত্র জল উত্তোলনের জন্য নির্দ্দিষ্ট

করিয়া রাখা উচিত। যদি এক পাত্রে সর্ব্বসাধারণের জল লইতে আপত্তি হয়, তাহা হইলে প্রত্যেক পাত্র পূর্ব্বে উত্তমরূপে পরিষ্কৃত করিয়া কূপের মধ্যে নিমজ্জিত করা উচিত।

৭। কলেরা প্রভৃতি সংক্রামক রোগের প্রাদুর্ভাব হইলে কূপের জলে পার্ম্মাঙ্গানেট্ অব পটাস্ নামক লবণ যোগ করিয়া উহার শোধন করা উচিত। এরূপ অবস্থায় জল ফুটাইয়া পান করিলে কোন বিপদের আশঙ্কা থাকে না।

পুষ্করিণীর জল বিশুদ্ধ রাখিবার উপায়।

১। মনুষ্যাবাস হইতে কিছু দূরে পানীয় জলের নিমিত্ত পুষ্করিণী খনন করা উচিত। পুষ্করিণীর পাড় এরূপ উচ্চ হওয়া উচিত যে চতুঃপার্শ্বস্থ ভূমিখণ্ড হইতে জল কোনমতে পুষ্করিণীর মধ্যে প্রবেশ করিতে না পারে। পুষ্করিণীর ধারে বাসগৃহ নির্ম্মাণ করা উচিত নহে।

২। পুষ্করিণীর জল যাহাতে সর্ব্বদা বায়ুতাড়িত ও রৌদ্র-সেবিত হয় তাহার বন্দোবস্ত করা উচিত। চতুর্দ্দিকে বড় বড় গাছ থাকিলে রৌদ্র প্রবেশ ও বায়ু সঞ্চালনের ব্যাঘাত হয়, এবং অনবরত রাশি রাশি বৃক্ষপত্র জলমধ্যে পতিত হয় ও পচিয়া জলকে দূষিত করে। এজন্য পুষ্করিণীর ধারে বা চতুঃপার্শ্বে অধিক গাছপালা হইতে দেওয়া উচিত নহে। জলের মধ্যে

শৈবালাদি যে সকল উদ্ভিদ্ জন্মে, তাহারা অক্সিজেন্ প্রদান করিয়া জলের ময়লা কিয়ৎ পরিমাণে নাশ করে, সুতরাং তাহাদের এককালীন উচ্ছেদ সাধন শ্রেয়স্কর নহে। পুষ্করিণীর মধ্যে রুই, কাতলা, বেলে, খল্‌সে, কই, তেচোখো, পাঁচচোখো, পুঁটী প্রভৃতি মৎস্য জন্মাইলে জল পরিষ্কার থাকে। ক্ষুদ্রজাতীয় মৎস্যগণ মশকদিগের ডিম্ব ও শাবক ভক্ষণ করিয়া ম্যালেরিয়ার পরিব্যাপ্তি নিবারণ করে।

৩। পুষ্করিণীর চতুঃপার্শ্বস্থ ভূমির জল নিষ্কাশনের সুবন্দোবস্ত করা উচিত, নচেৎ আর্দ্র ভূভাগ হইতে দূষিত জল অন্তঃপ্রবাহ দ্বারা ক্রমাগত পুষ্করিণীর মধ্যে সঞ্চারিত হইয়া থাকে।

৪। পুষ্করিণীর মধ্যে স্নান, তৈজস সংস্কার, মলিন বস্ত্রাদি ধৌত বা শয্যাদি পরিষ্কার করা একেবারেই অকর্ত্তব্য। পুষ্করিণী হইতে দূরে শানবাঁধান স্থান প্রস্তুত করিয়া তথায় উত্তোলিত জলে স্নান ও বস্ত্রাদি ধৌত করা উচিত এবং যাহাতে পরিত্যক্ত জল ভূমিতে শোষিত না হইয়া পয়ঃপ্রণালী দিয়া দূরে নিষ্কাশিত হইয়া যায়, তাহার সুব্যবস্থা করা উচিত। পল্লীগ্রামে পুষ্করিণীর অভাব নাই; পানীয় জলের নিমিত্ত দুই একটী পুষ্করিণী পূর্ব্বকথিত নিয়মে স্বতন্ত্র রাখিয়া অপরগুলিতে মনুষ্য ও পশুদিগের স্নানাদি কার্য্য সম্পন্ন করিলে বিশেষ অসুবিধাও হয় না এবং স্বাস্থ্য পক্ষেও মঙ্গলজনক। যে পুষ্করিণীতে রজকেরা বস্ত্র ধৌত করে, তাহার জল একেবারেই অব্যবহার্য্য।

৫। সংক্রামক রোগস্পৃষ্ট কোন ব্যক্তিকে বা তাহার বস্ত্রাদি পুষ্করিণীর সংস্পর্শে আসিতে দেওয়া উচিত নহে।

৬। কোন স্থানে সংক্রামক রোগ আবির্ভূত হইলে, তথায় যে যে পুষ্করিণীর জল পানীয়রূপে ব্যবহৃত হয়, তাহা পার্মাঙ্গানেট্ অব্ পটাস্ নামক লবণ সংযোগে শোধন করিয়া লওয়া উচিত। এরূপ অবস্থায় জল ফুটাইয়া পান করিলে কোন বিপদের আশঙ্কা থাকে না।

---

(৩)

স্বাস্থ্য-রক্ষার জন্য আহার সম্বন্ধে যে সকল নিয়ম-পালনের প্রয়োজন হয়, তন্মধ্যে পুষ্টিকর খাদ্য ভক্ষণ ও পরিমিত ভোজনই সর্ব্বপ্রধান। খাদ্য সম্বন্ধে এস্থলে অধিক কথা বলিবার আবশ্যকতা বোধ করি না; অন্যত্র এ বিষয়ের বিস্তৃত আলোচনা করিয়াছি। সহর অপেক্ষা পল্লীগ্রামে এ বিষয়ে অনেক সুবিধা আছে। চাল, ডাল, তেল, মাছ, তরকারী, ফল, দুধ, দই, মুড়ি, চিড়া, গুড়, বাতাসা, নারিকেলের মিষ্টান্ন এ সকলই পল্লীগ্রামে পাইতে অসুবিধা হয় না এবং সহর অপেক্ষা পল্লীগ্রামে এই সকল পদার্থ বিশুদ্ধ অবস্থায় পাওয়া যায়। সহরের ভেজাল ঘিয়ে তৈয়ারী বাজারের খাবার পল্লীগ্রামে মিলে না, এবং যদিবা কোথাও মিলে, তাহা হইলে, তাহা সহর অপেক্ষা অনেকাংশে নিকৃষ্ট।

পল্লীগ্রামে সচরাচর যে সকল খাদ্যদ্রব্য মিলে, তাহা সহজ-পরিপাচ্য, পুষ্টিকর এবং অপেক্ষাকৃত সুলভ, সুতরাং সহরের ভেজাল খাদ্য অপেক্ষা যে উহা শতগুণে বাঞ্ছনীয়, তাহা বোধ হয় কাহাকেও বুঝাইতে হইবে না। সহরে সরিষার তৈলের সহিত নানাবিধ অখাদ্য তৈল মিশ্রিত থাকে, অথচ এই ভেজাল তৈল বিজ্ঞাপন দিয়া বিক্রীত হইতেছে এবং লোকে জানিয়া শুনিয়া উহা ক্রয় করিয়া ভক্ষণ করিতেছে। কলিকাতার বাজারে যে ঘৃত বিক্রীত হয়, তাহার প্রায় কোনটীই বিশুদ্ধ নহে। বাদামের তেল, মৌয়ার তেল, চর্ব্বি প্রভৃতি পদার্থ ঘৃতের সহিত

সর্ব্বদা মিশ্রিত থাকিতে দেখা যায়। কলিকাতার লোক বড় সৌখীন। "ফুল্‌কো" লুচি নহিলে আহার করিয়া তাঁহাদের তৃপ্তি হয় না; সুতরাং ঘি যতই জঘন্য হউক না কেন, তাহাতে লুচি কচুরি প্রস্তুত করিয়া খাইতেই হইবে। ইহার ফলে নানারূপ অজীর্ণ রোগের হস্ত হইতে আমরা অব্যাহতি লাভ করিতে পারি না এবং বহুমূত্রাদি পীড়া, যাহা অধিকাংশ স্থলে অজীর্ণ হইতেই উৎপন্ন হয়, তাহা দ্বারা আমরা সহজে আক্রান্ত হইয়া থাকি।

কলিকাতার লোক বারমাস রেলের বাসি বা পচা মাছ খাইয়া থাকে; এ সম্বন্ধে ধনী দরিদ্র, রাজা প্রজা বিচার নাই। প্রতিদিন পুকুরের টাট্‌কা মাছ অতি অল্প লোকের ভাগ্যে জুটিয়া উঠে।

দুধের ত কথাই নাই—কলিকাতায় খাঁটী দুধ অপ্রাপ্য বলিলেও অত্যুক্তি হয় না।

এ সকল বিষয়ে পল্লীগ্রামে (বিশেষতঃ যে সকল গ্রামের নিকট দিয়া রেল্ যায় নাই) এখনও অনেক সুবিধা আছে। ঘি খাইতে না পাইলেও তাহাদের খাঁটী সরিষার তৈলের অভাব হয় না। নিতান্ত সামান্য অবস্থার লোকও পুকুরের টাট্‌কা মাছ খাইতে পায়। ঘরের খাঁটী দুধ অল্পাধিক মাত্রায় গৃহস্থ মাত্রেরই সুপ্রাপ্য—তাহা হইতে দই, ছানা, ক্ষীরের মিষ্টান্ন প্রস্তুত হইলে সেগুলি যেরূপ নির্দ্দোষ ও পুষ্টিকর, সেইরূপ মুখরোচক হইয়া থাকে। কলিকাতার পালোয় প্রস্তুত ক্ষীর

খাইতে না পাইলেও পল্লীগ্রামের লোকের উত্তম দুগ্ধে প্রস্তুত পায়সান্নের অভাব হয় না। এই দুইটী পদার্থের মধ্যে কোন্‌টী ভাল, তাহা পাঠক-পাঠিকাগণ নিরপেক্ষ-ভাবে বিচার করিবেন। ছানা ও ডেলা ক্ষীর হইতে সন্দেশ ও অন্যান্য মিষ্টান্ন ঘরে সহজেই প্রস্তুত হইতে পারে। নারিকেল হইতে নানাবিধ সুন্দর মিষ্টান্ন প্রস্তুত করা পল্লীবাসিনীদিগের একটী অতি প্রিয় কার্য্য। নারিকেলের মিষ্টান্ন পুষ্টিকর এবং অতি সহজেই পরিপাক হয়।

চাল, ডাল, তরকারী, মাছ, ফলমূল, চিড়া, মুড়ি, নারিকেলের সন্দেশ প্রভৃতি পদার্থে ভেজাল হয় না। ইহা যাহাদের আছে, তাহারা ঘৃতপক্ক দ্রব্যাদি খাইতে না পাইলেও সুখে সুস্থ-শরীরে দিনপাত করিতে পারে।

টাট্‌কা তরকারী ও টাট্‌কা ফলমূল ভক্ষণ রক্ত পরিষ্কার রাখিবার প্রধান উপায়। কলিকাতায় দুই তিন দিনের বাসি তরকারী এবং কৃত্রিম উপায়ে পাকান ফলের ভাগই বাজারে বেশী দেখিতে পাওয়া যায়—পল্লীগ্রামে সামান্য লোকেও এই সকল পদার্থ টাট্‌কা অবস্থায় পাইয়া থাকে। কলিকাতার নানাবিধ সৌখীন খাদ্য মুখরোচক হইলেও উহা, কি পেটের পক্ষে, কি স্বাস্থ্যের পক্ষে, কোন পক্ষেই ভাল নহে। তাই বলিতেছি যে এই সকল সৌখীন “বড় মানুষের” খাবার জিনিসের উপর সাধারণ লোকের যেন কখন লোভ না হয়, তাহা হইলে তাহাদের অর্থনাশ ও স্বাস্থ্যহানি উভয়ই ঘটিবার সম্ভাবনা।

তবে এস্থলে বক্তব্য এই যে, যে পদার্থই ভক্ষণ করা যাউক না কেন, অতিভোজন অতীব গুরুতর অনিষ্টের কারণ। আহার সম্বন্ধে ইহাই শ্রেষ্ঠ নিয়ম, যে, ক্ষুধা না হইলে কোন দ্রব্য খাওয়া উচিত নহে এবং ক্ষুধার পরিতৃপ্তি হইলেই ভোজনে বিরত হওয়া উচিত। অনেক সময়ে লোভপরবশ হইয়া (বিশেষতঃ নিমন্ত্রণ উপলক্ষে) আমরা গুরুভোজন করিয়া থাকি। এরূপ অত্যাচারে শরীরের অবস্থা কিরূপ বিকৃত হয়, তাহা অনেকেই অনুভব করিয়াছেন। গুরুভোজন করিলে কয়েকদিন পর্য্যন্ত শরীর নিতান্ত অসুস্থ থাকে। অতিভোজনে শরীরের যেরূপ অনিষ্ট হয়, কিঞ্চিৎ ক্ষুধা রাখিয়া ভোজন শেষ করিলে তাহা হয় না—বরঞ্চ তাহাতে শরীর ভাল থাকে। পুষ্টিকর দ্রব্যের পরিমিত ভোজনই স্বাস্থ্য-রক্ষার প্রকৃষ্ট উপায়।

পল্লীগ্রামে গরীব লোকের বাটীতে বাসি ভাত, বাসি তরকারী খাইবার ব্যবস্থা প্রচলিত দেখিতে পাওয়া যায়। ভাত বা তরকারী বাসি বা ঠাণ্ডা হইলে, পরিপাকের ব্যাঘাত হয়—হজম হইতে অনেক বিলম্ব হয়। তবে বাসি ভাত বা তরকারী নষ্ট না করিয়া উহা উত্তমরূপে পুনরায় গরম করিয়া খাইলে তত দোষের হয় না। গ্রীষ্মকালে বাসি তরকারী (বিশেষতঃ মাছ বা মাংসের) অনেক সময়ে বিকৃত হইয়া যায়, এরূপ পদার্থ গরম করিয়া ভক্ষণ করিলেও পেট-বেদনা ও উদরাময় রোগ হইবার সম্ভাবনা। সদ্য-প্রস্তুত অন্ন-ব্যঞ্জনই স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে প্রশস্ত।

(৪)

জল যেমন আমাদিগের প্রাণ ধারণের পক্ষে অবশ্য প্রয়োজনীয়, বায়ুও সেইরূপ। বরঞ্চ জল না পাইলে আমরা ২।৪ দিন বাঁচিয়া থাকিতে পারি, কিন্তু বায়ু বিনা আমরা একদণ্ডও বাঁচিতে পারি না। বায়ু না থাকিলে আমরা শ্বাসরুদ্ধ হইয়া মরিয়া যাইতাম।

বায়ুর মধ্যে যে কয়টী বাষ্প আছে, তাহার মধ্যে একটীর নাম অক্সিজেন্। উহাই আমাদিগের জীবন ধারণের একমাত্র সহায়। বায়ুমধ্যে অক্সিজেন্ না থাকিলে কোন জীবজন্তুই বাঁচিয়া থাকিতে পারিত না। এই অক্সিজেন্ আমরা নিশ্বাসের সহিত গ্রহণ করি। উহা আমাদের রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া শরীরের সর্ব্বত্র পরিচালিত হয় এবং ভুক্ত খাদ্য ও শরীরের উপাদানের সহিত মিলিত হইয়া শারীরিক তাপ ও শক্তি উৎপাদন করে। মৃতদেহ শীতল, কারণ মৃত ব্যক্তির শ্বাসক্রিয়া থাকে না বলিয়া দেহমধ্যে অক্সিজেন্ সংযোগে তাপ উৎপন্ন হয় না।

অক্সিজেন্ যেমন আমাদিগের জীবন ধারণের প্রধান সহায়, তেমনই উহার সাহায্যে বায়ুমধ্যে যাবতীয় পদার্থ দগ্ধ হইয়া থাকে। কাঠ, কয়লা, তেল, মোমবাতি প্রভৃতি যে কোন দ্রব্য বায়ুমধ্যে দগ্ধ হইতে দেখা যায়, তাহা বায়ুস্থিত অক্সিজেন্ সাহায্যেই দগ্ধ হইয়া থাকে। বায়ুতে অক্সিজেন্ না থাকিলে যেমন আমরা প্রাণধারণ করিতে পারিতাম না, তেমনি অক্সিজেন্ বিনা কোন পদার্থ দগ্ধ হইতে পারিত না।

বায়ুর মধ্যে $\frac{1}{5}$ অংশ অক্সিজেন্ আছে মাত্র. কিন্তু অক্সিজেনের দাহিকাশক্তি এতই প্রবল যে এত অল্প পরিমাণ অক্সিজেন্ থাকিলেও উহার সাহায্যে কাঠ, কয়লা, বাতি প্রভৃতি পদার্থ বায়ুমধ্যে কেমন উজ্জ্বল-ভাবে জ্বলিতে থাকে। যদি বায়ুমধ্যে অক্সিজেনের অংশ বেশী হইত, এই সকল পদার্থ আরও কত অধিক উজ্জ্বল-ভাবে জ্বলিত।

মোমবাতি. তেল, কাঠ, কয়লা প্রভৃতি পদার্থ জ্বলিবার সময় বায়ুস্থিত অক্সিজেনের সহিত মিলিত হইয়া কার্ব্বনিক্ এসিড্ বাষ্প নামক একটী বিষাক্ত বাষ্প উৎপাদন করে। এই বাষ্প বিশুদ্ধ বায়ুমধ্যে এত অল্প পরিমাণে থাকে যে তাহাতে আমাদের কোন অনিষ্ট হয় না। কিন্তু কোন কারণে যদি এই বাষ্প অধিক পরিমাণে বায়ুর সহিত মিশ্রিত হয়, তাহা হইলে বায়ু দূষিত হয়, এবং ঐ দূষিত বায়ু সেবন করিলে নানাবিধ পীড়া, এমন কি মৃত্যু পর্য্যন্ত সংঘটিত হইতে পারে। সুতরাং কার্ব্বনিক্ এসিড্ বাষ্প যাহাতে বায়ুর মধ্যে অধিক পরিমাণে সঞ্চিত না হয়, তদ্বিষয়ে আমাদিগের বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত। এক্ষণে দেখা যাউক, যে, কি কি কারণে বায়ুমধ্যে কার্ব্বনিক্ এসিড্ বাষ্প অধিক পরিমাণে সঞ্চিত হইতে পারে।

যে যে কারণে বায়ুমধ্যে কার্ব্বনিক এসিড্ বাষ্প সঞ্চিত হয়, তাহার মধ্যে প্রাণীদিগের শ্বাসক্রিয়া একটী প্রধান কারণ। আমি পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে আমরা যে বায়ু নিশ্বাসরূপে গ্রহণ করি,

তাহার মধ্যে অক্সিজেন্ অধিক পরিমাণে এবং কার্ব্বনিক্ এসিড্ বাষ্প সামান্য পরিমাণে থাকে, কিন্তু যে বাষ্প আমরা প্রশ্বাসরূপে ত্যাগ করি, তাহার মধ্যে অক্সিজেনের ভাগ কম এবং কার্ব্বনিক্ এসিড্ বাষ্প অত্যন্ত অধিক পরিমাণে থাকে। এই জন্য প্রশ্বাস-ত্যক্ত বায়ু অতিশয় বিষাক্ত। একটী পরীক্ষা করিলেই বুঝা যাইবে, যে, প্রশ্বাস-ত্যক্ত বায়ু কিরূপ বিষাক্ত। চূণের জল স্বভাবতঃ স্বচ্ছ ও নির্ম্মল, কিন্তু উহার সহিত কার্ব্বনিক্ এসিড্ বাষ্প মিশ্রিত হইলেই উহা শাদা হইয়া যায়। যে বায়ু আমরা নিশ্বাসরূপে গ্রহণ করি, তাহা চূণের জলের সহিত মিশাইলে উহা ঘোলা হয় না, কারণ বিশুদ্ধ বায়ুতে অতি অল্প পরিমাণ কার্ব্বনিক্ এসিড্ বাষ্প আছে মাত্র। কিন্তু যদি আমরা প্রশ্বাস-ত্যক্ত বায়ু চূণের জলের সহিত মিশ্রিত করি, তাহা হইলে উহা তৎক্ষণাৎ ঘোলা হইয়া যাইবে, কারণ প্রশ্বাস-ত্যক্ত বায়ুতে নিশ্বাস-গৃহীত বায়ু অপেক্ষা শতগুণ অধিক পরিমাণ কার্ব্বনিক্ এসিড্ বাষ্প থাকে। একটী কাচের গ্লাসে স্বচ্ছ চূণের জল রাখিয়া তন্মধ্যে একটী কাচের নল সাহায্যে প্রশ্বাস ত্যাগ করিলে উহা শীঘ্র ঘোলা হইয়া যাইবে।

আমি পূর্ব্বে বলিয়াছি যে কার্ব্বনিক্ এসিড্ বাষ্প অত্যন্ত বিষাক্ত। বায়ুমধ্যে এই বাষ্প অধিক মাত্রায় থাকিলে শ্বাসরোধ হইয়া আমাদের মৃত্যু হয়। কোন প্রাণীকে এই বাষ্পমিশ্রিত বায়ুমধ্যে কিয়ৎক্ষণ মাত্র রাখিলে উহার ভয়ঙ্কর শ্বাসকষ্ট উপস্থিত

হয় এবং শীঘ্র তথা হইতে স্থানান্তরিত না করিলে উহা মৃত্যুমুখে পতিত হয়।

কাঠ, কয়লা, তেল, কেরোসিন্ তেল, গ্যাস্, মোমবাতি প্রভৃতি যে সকল পদার্থ আমরা অগ্নি বা আলোক উৎপাদনের জন্য ব্যবহার করিয়া থাকি, উহারা সকলেই পুড়িবার সময় কার্ব্বনিক্ এসিড্ বাষ্প উৎপাদন করে এবং এই বাষ্প বায়ুর সহিত মিশ্রিত হইয়া বায়ুকে দূষিত করে।

এই বাষ্প বায়ুমধ্যে অধিক পরিমাণে থাকিলে যেমন জীবন নাশ করে, তেমনই উক্ত বায়ুমধ্যে কাঠ কয়লা বাতি প্রভৃতি কোন পদার্থই জ্বলে না। সাধারণ দীপ এবং আমাদের জীবন-প্রদীপ এই দুইই কার্ব্বনিক্ এসিড্ বাষ্প সাহায্যে নির্ব্বাপিত হইয়া যায়।

আমরা ইতিপূর্ব্বে পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি যে আমাদের প্রশ্বাসের সহিত অত্যন্ত অধিক পরিমাণ কার্ব্বনিক্ এসিড্ বাষ্প নির্গত হয়। জ্বলন্ত বাতি বোতলের মধ্যে রাখিয়া মুখ বন্ধ করিয়া দিলে তন্মধ্যে এত অধিক পরিমাণে কার্ব্বনিক্ এসিড্ বাষ্প উৎপন্ন হয়, যে, তাহার সংস্পর্শে বাতিটী নিবিয়া যায়।

আমরা নিশ্বাস না লইয়া জীবন ধারণ করিতে পারি না এবং কাঠ, কয়লা, তেল প্রভৃতি পদার্থ না পোড়াইয়া সংসারযাত্রা নির্ব্বাহ করিতে পারি না—অথচ এই দুইটী কার্য্য দ্বারা বায়ু সর্ব্বদা বিষাক্ত হইয়া থাকে। যে সুন্দর প্রাকৃতিক উপায়ে এই দূষিত বায়ু পরিষ্কৃত হইয়া থাকে, তৎসম্বন্ধে দুই একটী কথা বলা আবশ্যক।

হরিদ্বর্ণ বৃক্ষপত্রসমূহ সূর্য্যালোক-সংস্পর্শে বায়ুস্থিত কার্ব্বনিক্ এসিড্ বাষ্পকে বিশ্লিষ্ট করিয়া উহার মধ্যস্থিত অঙ্গারাংশ গ্রহণ করে এবং অক্সিজেনের অংশ বায়ুমধ্যে প্রত্যর্পণ করে। সুতরাং আমরা যেমন নিরন্তর শ্বাসক্রিয়া ও দাহ-ক্রিয়া দ্বারা বায়ুকে দূষিত করিতেছি, উদ্ভিজ্জগৎ আমাদিগের অজ্ঞাত-সারে সেই দূষিত বায়ুকে শোধন করিয়া পুনরায় আমাদিগের শ্বাসোপযোগী করিয়া দিতেছে। এই সুন্দর প্রাকৃতিক ব্যবস্থা না থাকিলে, বায়ু অল্পকালের মধ্যে নিতান্ত দূষিত হইয়া জীবগণের প্রাণ-ধারণের অনুপযোগী হইত।

আমাদিগের বাসগৃহের বায়ু শ্বাসক্রিয়া ও দাহ-ক্রিয়া এই দুই কারণে সর্ব্বদা দূষিত হইয়া থাকে। কি উপায় অবলম্বন করিলে এই দূষিত বায়ুকে বাসগৃহ হইতে অপসারিত করিয়া নির্ম্মল বায়ু সেবনের ব্যবস্থা করা যাইতে পারে, তাহা স্থির করিবার জন্য বাসগৃহ-নির্ম্মাণ সম্বন্ধে এক্ষণে কয়েকটী কথা বলিব।



(৫)

এস্থলে পল্লীগ্রামে স্বাস্থ্য-রক্ষার অনুকূল বাসগৃহনির্ম্মাণসম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করিব।

পাকা ঘরই হউক বা মাটির ঘরই হউক, বাটী যাহাতে "সেঁত-সেঁতে" না হয়, তদ্বিষয়ে বিশেষ লক্ষ্য রাখা আবশ্যক। ঘরগুলি "সেঁতসেঁতে" হইলে সর্ব্বদা কফ, কাশী, জ্বর প্রভৃতি রোগ বাটীর লোকদিগের মধ্যে হইতে দেখা যায়। অনেকে বলেন যে, যে বাটী "সেঁতসেঁতে", সেই বাটীর অধিবাসি-গণের ক্ষয়রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা।

যে জমি নীচু, যে জমির জল সহজে নিকাশ হয় না, যে জমিতে বর্ষাকালে জল দাঁড়ায়, সে জমিতে বাটী নির্ম্মাণ করিলে তাহা "সেঁতসেঁতে" হইতেই হইবে। অপেক্ষাকৃত উচ্চ জমিতেই বাটী নির্ম্মাণ করা প্রশস্ত; এরূপ করিলে বাটীর সমস্ত জল পার্শ্ববর্ত্তী অপেক্ষাকৃত নীচু জমি বাহিয়া সহজেই নিষ্কাশিত হইয়া যায়। চারিদিকের জমি হইতে ঘরের মেঝে দুই হাত উচ্চ রাখিলে এবং উহা সিমেণ্ট্ দিয়া পাকা করিয়া লইলে, ঘরের আর্দ্রতা বিশেষ-ভাবে কমিয়া যাইবে। যেখানে বাটী নির্ম্মাণ করিবে, তাহার আশে-পাশে ছোট ছোট গর্ত্ত বা ডোবা থাকিলে, তাহা মাটির দ্বারা বুজাইয়া দেওয়া উচিত; তাহা না করিলে তাহার মধ্যে যে অল্প পরিমাণে জল জমিয়া থাকিবে, তাহাতে মশক আশ্রয় লইয়া ডিম পাড়িবে এবং ক্রমে মশকের উপদ্রব ও ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব

হইবে। যে জমির উপর বাটী প্রস্তুত হইবে, তাহার নিকটবর্ত্তী স্থান হইতে কখনই মাটি খুঁড়িয়া লইবে না। বাটী নির্ম্মাণের জন্য যে মাটির আবশ্যকতা হইবে, তাহা দূর হইতে সংগ্রহ করিবে।

বাটীর সেঁতানি নিবারণ করিতে হইলে বাটীর মধ্যে যাহাতে প্রচুর-পরিমাণে রৌদ্র প্রবেশ করিতে পারে এবং অবাধে বায়ু সঞ্চালিত হয়, তাহার ব্যবস্থা করা একান্ত কর্ত্তব্য। ইংরাজীতে একটা প্রবাদ আছে যে, "যে বাটীতে সূর্য্য প্রবেশ করে না, সে বাটীর দরজা ডাক্তারের জন্য সর্ব্বদা উন্মুক্ত থাকে।" ইহা অতি সত্য কথা। আমাদিগের অধিকাংশ রোগই নানাপ্রকার সূক্ষ্ম বীজাণু (Baccilli) দ্বারা উৎপন্ন হইয়া থাকে। এই সকল বীজাণু অন্ধকারময় বায়ুশূন্য "সেঁতসেঁতে" জায়গায় অনেকদিন পর্য্যন্ত বাঁচিয়া থাকে এবং সংখ্যায় বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। রৌদ্র-সংস্পর্শে ইহাদিগের জীবনীশক্তির ক্ষয় হয় এবং ইহারা অল্পকাল মধ্যেই মরিয়া যায়। 'প্লেগ্' যে একটী অতি ভয়ানক রোগ, তাহা কাহারও অবিদিত নাই। এই রোগ একবার হইলে অতি অল্প লোকই আরোগ্য লাভ করে। একপ্রকার বীজাণু শরীরের মধ্যে প্রবেশ করিলে এই রোগ উৎপন্ন হয়। প্লেগের ন্যায় ভয়ানক রোগের বীজও রৌদ্র-সংস্পর্শে সহজেই বিনাশ প্রাপ্ত হয়। কলেরা, যক্ষ্মা প্রভৃতি অন্যান্য ভীষণ সংক্রামক রোগের বীজাণুও রৌদ্রের তাপ সহ্য করিতে পারে না। প্রকৃতি-দত্ত, অযাচিত এবং অনায়াস-লব্ধ রোগ-নাশের এইরূপ সহজ উপায় থাকিতেও আমরা নিজদোষে

সামান্য সুবিধার জন্য বাসগৃহাদি নিতান্ত অন্যায়-ভাবে নির্ম্মাণ করিয়া থাকি। বাটীর প্রত্যেক গৃহের মধ্যে যাহাতে রৌদ্র প্রবেশ করিতে ও বায়ু সঞ্চালিত হইতে পারে, তাহার উপায় করা কর্ত্তব্য। এরূপ করিতে হইলে প্রত্যেক গৃহে অধিক-সংখ্যক দরজা জানালা রাখা আবশ্যক। কিন্তু সচরাচর দেখা যায় যে মাটির ঘরে অতি অল্পসংখ্যক বায়ুপথ থাকে এবং তাহাও আকারে অতি ক্ষুদ্র। অনেকস্থলে প্রবেশের দ্বার ব্যতীত ঘরের মধ্যে বায়ু ও আলোক যাইবার অন্য পথ থাকে না। ঘরের মধ্যে এত অন্ধকার যে দিনের বেলায় রোগী দেখিতে গিয়া আলো জ্বালিবার আবশ্যকতা হইয়া থাকে। এরূপ অন্ধকারময় এবং বায়ু-সঞ্চালন-হীন গৃহ যে সর্ব্বদা "সেঁতসেঁতে" হইবে, তাহাতে আর আশ্চর্য্য কি? এরূপ গৃহের অধিবাসি-গণের স্বাস্থ্য কখনই ভাল থাকিতে পারে না। বিশেষতঃ এইরূপ স্থানে সংক্রামক রোগ একবার হইলে, তাহা সহজে দূরীভূত হয় না। কলিকাতার বড়বাজার এবং অন্যান্য অস্বাস্থ্যকর স্থানে প্লেগ্-প্রভৃতি সংক্রামক রোগ যে সময়ে সময়ে প্রবল আকার ধারণ করে, নির্ম্মল বায়ু এবং রৌদ্রের অভাবই তাহার প্রধান কারণ।

অনেকে গৃহে উপযুক্ত বায়ুপথ থাকিলেও ভ্রান্ত সংস্কার বশতঃ সেগুলি খুলিয়া রাখেন না। তাঁহাদের বিশ্বাস, যে, বাহির হইতে বিশেষতঃ রাত্রিকালে, শীতল বায়ু গৃহের মধ্যে প্রবেশ করিলে শরীরের অনিষ্ট সাধিত হয়। এজন্য এদেশের অধিকাংশ লোক

গৃহের দরজা জানালা বন্ধ করিয়া তন্মধ্যে শয়ন করেন। এ বিশ্বাসটী সম্পূর্ণ ভ্রমাত্মক। যদি গায়ে ভাল করিয়া চাপা দেওয়া হয়, তাহা হইলে বাহিরের শীতল বায়ু শরীরের কোন অনিষ্ট করিতে পারে না। আমি পূর্ব্বেই বলিয়াছি, যে, আমরা প্রশ্বাসের সহিত কার্ব্বনিক্ এসিড্ বাষ্প নামক অতি বিষাক্ত বাষ্প সর্ব্বদা পরিত্যাগ করিয়া থাকি এবং আলো জ্বালিলেও ঐ বাষ্প উৎপন্ন হইয়া থাকে। সামান্য অবস্থাপন্ন ব্যক্তিগণের লক্ষ্মীর ভাগ্য সেরূপ না থাকিলেও ষষ্ঠীদেবীর অনুগ্রহে তাঁহারা প্রায়ই বঞ্চিত হয়েন না। স্থানাভাবে তাঁহাদিগকে শীতকালে রুদ্ধগৃহে বহু পুত্রকন্যা পরিবৃত হইয়া শয়ন করিতে হয় এবং ঐ গৃহমধ্যে অনেক সময়ে আলো জ্বালিয়া রাখেন। এরূপ অবস্থায় শয়ন-গৃহের বায়ু নিতান্ত বিষাক্ত হইয়া পড়ে। যাঁহারা গৃহের মধ্যে থাকেন, তাঁহারা বায়ুর দোষ উপলব্ধি করিতে পারেন না, কিন্তু যদি হঠাৎ কেহ বাহির হইতে ঐ গৃহমধ্যে প্রবেশ করেন, তিনি তথায় অসহ্য দুর্গন্ধ অনুভব করেন। গৃহ-মধ্যস্থ লোকদিগের পুনঃ পুনঃ শ্বাসক্রিয়া দ্বারা বায়ু দূষিত হইয়া ঐরূপ দুর্গন্ধ উৎপন্ন হয়। নির্ম্মল শীতল বায়ু সেবনে কোন রোগ উৎপন্ন হয় না। যক্ষ্মার ন্যায় দুঃসাধ্য রোগও তুষার-মণ্ডিত পর্ব্বত-শিখরে উন্মুক্ত বায়ু সেবনে ভাল হয়, ইহা সর্ব্বদা আমাদের মনে রাখা উচিত। গ্রীষ্মকালের কথা দূরে থাকুক, শীতকালেও শয়নগৃহের কতকগুলি বায়ুপথ উন্মুক্ত রাখা কর্ত্তব্য। বিশেষতঃ যদি অধিকলোক এক গৃহে শয়ন করে,

তাহা হইলে গৃহের বায়ুপথসকল যথারীতি খুলিয়া না রাখিলে রক্তহীনতা, স্নায়ুদৌর্ব্বল্য এবং নানাবিধ কাশরোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা। প্রশ্বাস-ত্যক্ত বায়ুর মধ্যে শুদ্ধ যে কার্ব্বনিক্ এসিড্ বাষ্প থাকে তাহা নহে, তন্মধ্যে আরও অনেক প্রকার দূষিত পদার্থ মিশ্রিত থাকে, সুতরাং শ্বাসক্রিয়া দ্বারা গৃহের বায়ু যেরূপ দূষিত হয়, অন্য কোন কারণে সেরূপ হয় না। আমাদিগের দেশে, বিশেষতঃ সহরের মধ্যে, দিন দিন ক্ষয়রোগের প্রাবল্য দেখা যাইতেছে। অধিক লোকের এক গৃহে বাস এবং গৃহমধ্যে বায়ু-চলাচলের অভাব, এই দুই কারণে যক্ষ্মার সূত্রপাত হয়। এই জন্যই বাসগৃহের মধ্যে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের ব্যবস্থা করা স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে একান্ত প্রয়োজনীয়।

প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য শয়নগৃহে অন্ততঃ ছয় হাত লম্বা এবং পাঁচ হাত চওড়া স্থানের ব্যবস্থা করা উচিত। যদি গৃহের মধ্যে স্থানের সঙ্কুলন না হয়, তাহা হইলে গায়ে চাপা দিয়া দাওয়া বা অন্য ফাঁকা যায়গায় শয়ন করা উচিত। অনভ্যাস হেতু হয়ত প্রথমে একটু কফ, কাশি হইতে পারে, কিন্তু অভ্যাস হইয়া গেলে, এরূপ স্থানে শয়ন করিলে অসুস্থ হইবার কোন সম্ভাবনা থাকিবে না।

বায়ুসঞ্চালনের সুবিধার জন্য শয়ন-গৃহের দরজা জানালাগুলি বড় ও উত্তরদক্ষিণমুখী হওয়া উচিত, কারণ এদেশে এই দুই দিক্ দিয়াই সর্ব্বদা বায়ু প্রবাহিত হইয়া থাকে। বায়ুপথগুলি ঋজু ঋজু

হওয়া উচিত, নহিলে বায়ুসঞ্চালনের সুবিধা হয় না। ঘরের একদিকে দরজা জানালা থাকিলে গৃহের মধ্য হইতে দূষিত বায়ু ভালরূপে নির্গত হইতে পারে না। দরজা জানালাগুলি রুজুরুজ্ থাকিলে বাহিরের বিশুদ্ধ বায়ুপ্রবাহ গৃহমধ্যে প্রবেশ করিয়া গৃহের প্রশ্বাস-ত্যক্ত দূষিত বায়ুকে অবাধে অপর দিক্ দিয়া বাহির করিয়া দেয় এবং বাহিরের নির্ম্মল বায়ু গৃহের বায়ুর সহিত মিশ্রিত হইয়া উহার দূষিত অংশের পরিমাণ কমাইয়া দেয়। এইরূপে বায়ুসঞ্চালন দ্বারা গৃহের দূষিত বায়ু পরিষ্কৃত হইয়া থাকে। প্রশ্বাস-ত্যক্ত বায়ু ঈষদুষ্ণ বলিয়া অপেক্ষাকৃত হাল্কা হয়, সুতরাং উহা গৃহের উপরিভাগে উঠিয়া যায়। এজন্য পাকাঘরের দেওয়ালের উপরদিকে কয়েকটী ছিদ্র রাখিলে, প্রশ্বাস-ত্যক্ত দূষিত বায়ু তদ্দ্বারা সহজে বহির্গত হইয়া যায় এবং দরজা ও জানালা দিয়া বাহিরের নির্ম্মল বায়ু গৃহমধ্যে প্রবেশ করিয়া উহার স্থান অধিকার করে। মাটির ঘরে দেওয়াল ও চালের মধ্য দিয়া দূষিত বায়ু নির্গত হইয়া যায়, সুতরাং দেওয়ালের উপরিভাগে ছিদ্র রাখিবার আবশ্যকতা হয় না। ঘরের চারিধারেই জানালা থাকিলে ভাল হয়, তাহা হইলে ঘরের মধ্যে আলোক ও বায়ুর অভাব হয় না; ঘরখানি মাটির হইলেও সর্ব্বদা খট্‌খটে থাকে, এবং মশকাদির উপদ্রব খুব কমিয়া যায়। অর্থাভাবে যাহারা জানালা রাখিতে পারে না, তাহাদের ঘরের দেওয়ালের মধ্যভাগ মাটি দিয়া না বুজাইয়া তথায় বাঁশের জাপরি বসাইয়া দেওয়া উচিত; তাহা হইলে গৃহমধ্যে

বায়ু ও আলোক প্রবেশের কোন বাধা হইবে না। শীতকালে এই জাপরি গুণচট দিয়া ঢাকিয়া দিলে ঘরের ভিতরে বেশী ঠাণ্ডা আসিবে না, অথচ বায়ুসঞ্চালনের কোন ব্যাঘাত হইবে না।

বাটীর চারিপাশে খোলা জায়গা রাখিয়া বাটী প্রস্তুত করা উচিত। পল্লীগ্রামে যথেষ্ট জায়গা মিলে, সুতরাং তথায় কলিকাতার ন্যায় এ বিষয়ে কোন অসুবিধা ঘটে না। কলিকাতায় দুইটী বাটীর মধ্যে মিউনিসিপ্যালিটীর আইন অনুসারে যে পরিমাণ স্থান রাখা হয়, তাহা যথেষ্ট না হইলেও বাটীর মধ্যে আলোক-প্রবেশ ও বায়ুসঞ্চালনের কিয়ৎ পরিমাণে সুবিধা করিয়া দেয়।

বাটীর নিকটবর্ত্তী স্থানে ময়লা বা জঞ্জাল জড় করিয়া রাখা উচিত নহে। ইহা দ্বারা গৃহের বায়ু দূষিত হয়, পুষ্করিণীর জল নষ্ট হয় এবং মাছি মশার উপদ্রব বাড়ে। এই সকল আবর্জ্জনা কষ্ট করিয়া গ্রাম হইতে বাহিরে মাঠে জড় করিয়া বর্ষাব্যতীত অপর সময়ে জ্বালাইয়া দেওয়া উচিত। "সারকুড়" বাটীর মধ্যে না হইয়া যাহাতে প্রত্যেকের ক্ষেত্রের একপার্শ্বে উহা অবস্থিত হয়, তাহার বন্দোবস্ত করা উচিত। গোবর ও অন্যান্য সার-উৎপাদক আবর্জ্জনা ক্ষেতের সারকুড়ে প্রত্যহ স্থানান্তরিত করা উচিত। বাটীতে সারকুড় থাকিলেই উহা হইতে দুর্গন্ধময় বাষ্প উঠিয়া বায়ুকে দূষিত করিবে এবং গৃহে মাছির উপদ্রব হইবে। মাছি মলমূত্রের উপর বসিলেই ঐ সকল দূষিত পদার্থ এবং তন্মধ্যস্থিত নানাবিধ রোগের বীজাণু উহার পায়ে লাগিয়া যায় এবং সেই

সেই মাছি দুধ বা অন্য খাদ্য দ্রব্যের উপর বসিলে, তাহার পদ-সংলগ্ন বীজাণু উহাতে সংলগ্ন হইয়া যায়। এরূপ খাদ্য ভক্ষণ করিলে কলেরা, টাইফয়েড্ জ্বর, রক্ত-আমাশয় প্রভৃতি রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে।

বাড়ীর নিকটে হাঁড়ী, কলসী টিনের কানিস্তারা প্রভৃতি অব্যবহার্য্য পদার্থ ফেলিয়া রাখিবে না; ইহাদিগের মধ্যে জল জমিলে, তন্মধ্যে মশক ডিম পাড়িবে, এবং বাড়ীতে মশার উপদ্রব বাড়িবে। একজাতীয় মশকের দ্বারাই ম্যালেরিয়া রোগ উৎপন্ন হয়। যেখানে মশা নাই, সেখানে ম্যালেরিয়াও নাই।

বাড়ীর আশেপাশে ঝোপ থাকিলে, তাহা পরিষ্কৃত করিবে, নচেৎ বাটীতে মশা ও সাপ বিছা প্রভৃতি জন্তুর উপদ্রব হইবে।

বাটী হইতে দূরে মাঠে যাইয়া মলত্যাগের ব্যবস্থা করিবে। মলত্যাগ করিয়া উহার উপর শুষ্কমাটি চাপা দিবে; উহাতে মলের দুর্গন্ধ নষ্ট হইবে এবং সূর্য্যের তাপে উহা শীঘ্র শুখাইয়া উত্তম সারে পরিণত হইবে। যদি এই কার্য্যের জন্য দূরে যাইবার নিতান্ত অসুবিধা হয়, তাহা হইলে বাড়ীর নিকটে যাহাদের বড় বাগান বা চাষের ক্ষেত আছে, তথায় সেই পরিবার-ভুক্ত লোকদিগের মল-মূত্র ত্যাগ ও গোময়াদি ফেলিবার বন্দোবস্ত করা যাইতে পারে। উহা সূর্য্যতাপে শীঘ্র শুষ্ক হইয়া এবং মাটির সহিত মিশিয়া 'সারে' পরিণত হয় এবং তদ্দ্বারা বাগান ও ক্ষেতের জমি উর্ব্বরতা লাভ করে। তবে যদি নিকটে কূপ বা পুষ্করিণী থাকে, তাহা হইলে

তথায় মলত্যাগের ব্যবস্থা করা কোনমতেই উচিত নহে। মনুষ্য ও গবাদির মল উৎকৃষ্ট 'সার', ইহা নষ্ট করা উচিত নহে। ক্ষেতের এক পার্শ্বে মলত্যাগ ও গোবর ফেলিবার ব্যবস্থা করিলে, উহা অল্পদিনের মধ্যে মাটির সহিত মিশিয়া উত্তম সারে পরিণত হয়; তখন উহা সমস্ত ক্ষেত্রে বিভাগ করিয়া দেওয়া যাইতে পারে। এই জন্য ময়লা ও আবর্জ্জনাদি বাসগৃহের নিকট না ফেলিয়া নিজ নিজ ক্ষেত্রের একপার্শ্বে জড় করিয়া মাটি চাপা দিয়া রাখিলে, পল্লীর স্বাস্থ্যও ভাল থাকে এবং কৃষকেরাও উর্ব্বর জমি হইতে বেশী ফসল লাভ করিতে পারে। আবর্জ্জনা অধিক হইলে বর্ষা ভিন্ন অন্য সময়ে উহাকে পুড়াইয়া দিলে, উহা আর পল্লীর বায়ু বা জল দূষিত করিতে পারে না।

বাটীর পায়খানা, গোশালা ও রান্নাঘরের ময়লা জল কখনই জমির মধ্যে বসিতে বা নিকটস্থ পুষ্করিণীতে পড়িতে দিবে না। যে পুষ্করিণীর জল পানের জন্য ব্যবহার করিবে, তাহা সর্ব্বদা পরিষ্কৃত রাখিবে—তাহাতে স্নান করা, বাসন মাজা ও বস্ত্র ধৌত করা বন্ধ করিবে।

যেখানে মিউনিসিপ্যালিটী আছে, তথায় গ্রামের জঙ্গল সাফ, পুষ্করিণীর পঙ্কোদ্ধার, রাস্তাঘাট পরিষ্কৃত রাখা, জলনিকাশের ব্যবস্থা করা, মাঠে ময়লা পুঁতিয়া ফেলা, এই সকল ত মিউনিসিপ্যালিটীর কার্য্য। যাহাতে মিউনিসিপ্যালিটীর কর্ম্মচারীরা যথারীতি তাহাদের কর্ত্তব্য পালন করে, তাহার উপর গ্রামের শিক্ষিত ব্যক্তিদিগের দৃষ্টি

রাখা বিশেষ কর্ত্তব্য। তাহারা কোন বিষয়ে কর্ত্তব্যে অবহেলা করিলেই তৎক্ষণাৎ তাহা কর্ত্তৃপক্ষীয়দিগের গোচরীভূত করা উচিত। অনেক সময়ে সরকারী কর্ম্মচারীরা কার্য্যে অবহেলা করিতেছে দেখিয়াও আমরা তৎপ্রতীকারের চেষ্টা করি না—তাহার ফলে আমরাই নানা অসুবিধা ও কষ্ট ভোগ করিয়া থাকি। এস্থলে ইহাও বলা উচিত, যে, দেশের লোক মিউনিসিপ্যালিটীর সহিত বন্ধুভাবে কায না করিলে গ্রামের স্বাস্থ্যের উন্নতি সহজসাধ্য হইবে না। অনেক সময়ে আমরাই স্বার্থের অনুরোধে মিউনিসিপ্যালিটীর অযথা নিন্দা করি এবং তাহাদিগের আইনসঙ্গত কার্য্যের প্রতিবাদ করিয়া থাকি। অনেক সময়ে দেখা যায়, যে, রাস্তাঘাট পুকুর আমরাই ময়লা করি অথচ মিউনিসিপ্যালিটীর লোক আইন অনুসারে ইহার প্রতীকার করিতে চাহিলে, তাহাদিগকে গালি দিয়া থাকি। মিউনিসিপ্যালিটীর কর্ম্মচারীদিগের প্রতি পল্লীবাসী-দিগের এইরূপ বিরুদ্ধ ভাব পোষণ করা সঙ্গত নহে, ইহাতে গ্রামের এবং দেশের স্বাস্থ্যের উন্নতির বিশেষ ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে।

ঘরের বাহিরের স্থান যেরূপ পরিষ্কৃত পরিচ্ছন্ন রাখা উচিত, ঘরের মধ্যেও সেইরূপ ব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য। ঘরের ভিতর জিনিসপত্র গুছাইয়া রাখিলে কাজকর্ম্মের সবিশেষ সুবিধা হয়, মন প্রফুল্ল থাকে এবং শরীরও ভাল থাকে। অনেকের ঘরের মধ্যে প্রবেশ করিয়া, তন্মধ্যে একদণ্ড থাকিতে ইচ্ছা যায় না। বিছানা-

পত্র যেমন ময়লা, তেমনি অগোছ হইয়া তক্তাপোষের উপর পড়িয়া রহিয়াছে—ঘরের এককোণে ময়লা কাপড় জড় করা রহিয়াছে, চারিদিকে বাসন ও গৃহ-ব্যবহার্য্য অন্যান্য পদার্থ ছড়ান রহিয়াছে—বাক্স পেটরা রাখিবার কোন গোছ নাই—এঁটো সকড়ি মেজের উপর পড়িয়া রহিয়াছে, তাহার উপর মাছি ভ্যান্ ভ্যান্ করিতেছে—প্রদীপের তেল মেঝের উপর পড়িয়া গড়াইয়া যাইতেছে—জলের কলসীর নিকট মেঝেতে জল থই থই করিতেছে—একপাশে ছেলেদের দুধ ও খাবার আদুড় রহিয়াছে, তাহাতে মাছি বসিতেছে—এরূপ ঘরে থাকিলে, শরীর ও মন উভয়েরই স্বচ্ছন্দতা শীঘ্র নষ্ট হইয়া যায়। গোছান ঘর দেখিলে, চক্ষু জুড়াইয়া যায়, দুদণ্ড তথায় বসিতে ইচ্ছা করে এবং উহা গৃহস্বামিনীর গুণের পরিচয় প্রকৃষ্টভাবে প্রদান করে। অতএব গৃহের ভিতর ও বাহির যাহাতে সম্পূর্ণরূপে পরিষ্কৃত পরিচ্ছন্ন থাকে, তদ্বিষয়ে সকলেরই দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য।

যদি প্রত্যেকে নিজ নিজ বাটী, তাহার আশপাশ এবং বাটী হইতে জলনিকাশের পথগুলি পরিষ্কৃত রাখেন, তাহা হইলে সমস্ত গ্রামখানি পরিষ্কৃত রাখিতে বেশী আয়াস পাইতে হয় না।



১ম চিত্র।

পল্লী-নিবাস।

নিজ গৃহ, আশ পাশ, রাখ পরিষ্কার,
গ্রামখানি ছবিসম দেখাবে আবার!

গৃহাদির পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার ন্যায় শারীরিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা একান্ত প্রয়োজনীয়; ইহা ব্যতীত স্বাস্থ্যরক্ষা হইতে পারে না। স্নান, দন্তধাবন, গাত্রমার্জ্জন, পরিষ্কৃত বস্ত্র পরিধান, পরিষ্কৃত শয্যায় শয়ন, গৃহের আসবাবসকল পরিষ্কৃত পরিচ্ছন্ন রাখা—এই সমস্ত বিষয়ে প্রত্যেকের তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য। শরীর পরিষ্কৃত পরিচ্ছন্ন রাখিলে মন প্রফুল্ল থাকে এবং

আমরা অনেকানেক ব্যাধির আক্রমণ হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারি।

ইংরাজীতে একটা কথা প্রচলিত আছে Cleanliness is next to Godliness অর্থাৎ সর্ব্ববিষয়ে শুচিসম্পন্ন হইলে ভগবানের অনুগ্রহ লাভ করা যায়। মানবদেহ ভগবানের মন্দির-স্বরূপ। তাঁহাকে এই দেহে অধিষ্ঠান করাইতে হইলে, দেবমন্দির যেরূপ পরিষ্কৃত পরিচ্ছন্ন রাখা হয়, দেহ ও মনকে সেইরূপ পবিত্র অবস্থায় রাখিতে হইবে, তাহা না হইলে পরম পবিত্র পরমেশ্বর কখনই অপবিত্র স্থানে প্রকাশ পাইবেন না।

---

(৬)

এক্ষণে ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে দুই চারিটী কথা বলিয়া এই প্রবন্ধের উপসংহার করিব।

ম্যালেরিয়া নূতন রোগ নহে; ইহা বহু প্রাচীনকালের এবং পৃথিবীর সকল দেশই কোন না কোন সময়ে ইহার অত্যাচারে প্রপীড়িত হইয়াছে। শীতপ্রধান দেশ অপেক্ষা গ্রীষ্মপ্রধান দেশেই ইহার উপদ্রব অধিক এবং অনেক স্থানে বারমাসই ইহার প্রাদুর্ভাব অল্পাধিক পরিমাণে দেখিতে পাওয়া যায়। ইহার অত্যাচারে রোমের ধ্বংস হইয়াছে, গ্রীসের সর্ব্বনাশ হইয়াছে, ভারতবর্ষের অনেক স্থান, বিশেষতঃ বঙ্গদেশ, উৎসন্ন যাইতে বসিয়াছে। ইহার অত্যাচারে বহুসংখ্যক লোক কাল-কবলে পতিত হওয়ায় কত বিপুল জনপদ ধ্বংস প্রাপ্ত হইয়া গিয়াছে,—আবার তদপেক্ষা অধিক লোক রুগ্ন, অশক্ত ও বীর্য্যহীন হইয়া মৃতকল্প হইয়া রহিয়াছে। কর্ম্মক্ষম লোকের অভাবে দেশের কৃষিকার্য্য কমিয়া গিয়াছে,—কত জমি পতিত রহিয়াছে, এবং দেশে দারিদ্র্য দিন দিন বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতেছে। বঙ্গদেশের অনেক স্থানে দিন দিন জন্মসংখ্যা কমিতেছে এবং মৃত্যুসংখ্যা বাড়িতেছে। রোগের প্রতাপ আর কিছুদিন এইরূপ অপ্রতিহত ভাবে চলিতে থাকিলে এ দেশের অনেকানেক স্থান হইতে বঙ্গবাসীর নাম পর্য্যন্ত বিলুপ্ত হইবার সম্ভাবনা।

এই রোগের উৎপত্তি সম্বন্ধে ৩৬ বৎসর পূর্ব্বে লোকের যে ধারণা ছিল, তাহা এখন সম্পূর্ণ ভ্রান্ত বলিয়া প্রমাণিত হইয়াছে। পূর্ব্বে লোকের বিশ্বাস ছিল যে জলা ও আর্দ্র ভূভাগ হইতে একপ্রকার বিষাক্ত বাষ্প উঠিয়া নিশ্বাসের সহিত আমাদিগের শরীরে প্রবেশ করিলে, ম্যালেরিয়া রোগ উৎপন্ন হয়। ১৮৮০ খ্রীষ্টাব্দে লাভেরান্ (Laveran) নামক একজন ফরাসী সেনা-বিভাগের ডাক্তার প্রথম সপ্রমাণ করেন যে, কোনরূপ বিষাক্ত বাষ্প দ্বারা এই রোগ উৎপন্ন হয় না, এক প্রকার পরপুষ্ট (Parasite) সর্ব্বনিম্ন শ্রেণীর জীব (Protozoa) রক্তের মধ্যে প্রবেশ করিয়া এই রোগ উৎপাদন করে। ঐ জীবগুলি এত ক্ষুদ্র যে তাহা-দিগকে চক্ষু দ্বারা দেখিতে পাওয়া যায় না। তিনি ম্যালেরিয়া রোগীর রক্ত অণুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা পরীক্ষা করিবার সময়ে রক্ত-কণিকার মধ্যে এই জীবের অস্তিত্ব আবিষ্কৃত করিয়াছিলেন। এক্ষণে নিশ্চিতরূপে প্রমাণিত হইয়াছে যে এই ক্ষুদ্র সর্ব্ব নিম্ন-শ্রেণীর জীব দ্বারাই ম্যালেরিয়া উৎপন্ন হয়। ইহারা অত্যন্ত ক্ষুদ্র বলিয়া আমরা ইহাদিগকে জীবাণু বলিব। কি প্রকারে এই জীবাণু মনুষ্যদেহে প্রবেশ করিয়া ম্যালেরিয়া উৎপাদন করে, তদ্বিষয়ে অনেক অনুসন্ধান হইলেও বহুদিন পর্য্যন্ত উহার কিছু স্থিরতা হয় নাই। ইংলণ্ডের সুবিখ্যাত ডাক্তার সর্ প্যাট্রিক্ মান্‌সন্ বহুকালব্যাপী অনুসন্ধানের পর সপ্রমাণ করেন, যে, কতক-গুলি রোগ মনুষ্য শরীরে মশকের দংশন দ্বারা উৎপন্ন হইয়া

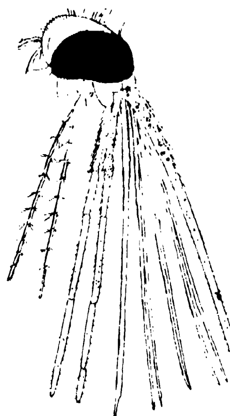
থাকে। ম্যালেরিয়ার জীবাণু আবিষ্কারের ১৪ বৎসর পরে তিনিই প্রথমে অনুমান করেন, যে, ম্যালেরিয়াও সম্ভবতঃ মশকদংশন দ্বারাই উৎপন্ন হইয়া থাকে। স্বনাম-ধন্য ভারতীয় সেনাবিভাগের পূর্ব্বতন ডাক্তার সর্ ডোনাল্ড্ রস্ এই অনুমানের উপর কার্য্য করিয়া ১৮৯৭ খ্রীষ্টাব্দে নিশ্চিতরূপে সপ্রমাণ করেন যে, মশকদংশন দ্বারাই ম্যালেরিয়া রোগ উৎপন্ন হয় এবং মশকের দ্বারাই উক্ত রোগের বীজ রোগীর শরীর হইতে সুস্থ ব্যক্তির শরীরে সংক্রামিত হইয়া থাকে।

এক্ষণে মশকের আকৃতি ও প্রকৃতি সম্বন্ধে কয়েকটী কথা বলিব।

মশক কীটজাতীয় প্রাণী। অন্যান্য কীটের ন্যায় ইহাদিগের দেহ—মস্তক, বক্ষ ও উদর—এই তিন অংশে বিভক্ত। ইহাদিগের বক্ষঃপ্রদেশে ছয়খানি পা ও দুইখানি ডানা সংযুক্ত থাকে। ইহাদিগের দুইটী চক্ষু এবং মুখে শুঁড় ও শুঁয়া আছে; শুঁয়াগুলি স্পর্শ ও শ্রবণেন্দ্রিয়ের কার্য্য করে। শুঁড়ের মধ্যে বিঁধিবার হুল থাকে, উহা মনুষ্য বা অন্য প্রাণীর দেহে ফুটাইয়া, শুঁড় দিয়া রক্তশোষণ করিয়া লয়। দেহের অভ্যন্তরে মস্তিষ্ক, পাকস্থলী, লালা-নিঃসারক যন্ত্র ও বিষস্থালী, রক্তসঞ্চারণ ও শ্বাসক্রিয়ার যন্ত্র, জননেন্দ্রিয় প্রভৃতি আবশ্যক সকল যন্ত্রই বিদ্যমান আছে।

মশক যখন মনুষ্যকে দংশন করে, তখন প্রথমতঃ শুঁড় দিয়া তাহার চর্ম্ম স্পর্শ করে। শুঁড়ের মধ্যে যে বিঁধিবার হুল থাকে,

তাহা কয়েকখানি সূচল তীক্ষ্ণাগ্র করাতের ন্যায় দাঁতাল ফলক দ্বারা নির্ম্মিত। মশক এই সকল ফলক দ্বারা চর্ম্ম ভেদ করে এবং



১০ম চিত্র।
মশকের মস্তক, শুঁয়া, শুঁড় ও হুল।

বিষস্থালী হইতে নিঃসৃত একপ্রকার রস শুঁড়ের ভিতর দিয়া উক্ত ক্ষতস্থানের মধ্যে প্রবেশ করাইয়া দেয়। এই রস ক্ষতস্থানে লাগিলেই দংশনের জ্বালা অনুভূত হয়। এই রসের সংযোগে রক্ত শীঘ্র জমিয়া যায় না, সুতরাং তরল রক্ত শুঁড় দ্বারা শোষণ করিয়া লইবার সবিশেষ সুবিধা হয়।

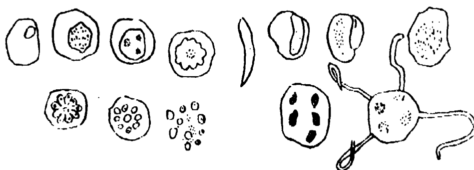
ম্যালেরিয়াগ্রস্ত রোগীকে দংশন করিলে, রোগীর রক্তের মধ্যে ম্যালেরিয়ার যে জীবাণু থাকে, মশক তাহা রক্তের সহিত নিজ দেহমধ্যে শোষণ করিয়া লয়। ঐ জীবাণু মশকের উদরগহ্বরে বাস করিয়া ১০।১২ দিনের মধ্যে বৃদ্ধি প্রাপ্ত এবং বহুসংখ্যক ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র জীবাণুতে পরিণত হয়। মশকের দেহমধ্যে যে লালা-নিঃসারক যন্ত্র ও বিষস্থালী আছে, এই সকল ক্ষুদ্র জীবাণু পাকস্থলী ভেদ করিয়া তন্মধ্যে আশ্রয় গ্রহণ করে। বিষস্থালীর সহিত শুঁড়ের সংযোগ আছে। ঐ মশক যখন সুস্থ ব্যক্তিকে দংশন করে, তখন বিষস্থালী-নিঃসৃত রসের সহিত বহুসংখ্যক ম্যালেরিয়ার জীবাণু শুঁড়ের মধ্য দিয়া ঐ ব্যক্তির শরীরে প্রবেশ করাইয়া দেয়। এই সকল জীবাণু লোহিত রক্ত-কণিকাসমূহের সূক্ষ্ম আবরণ ভেদ করিয়া তন্মধ্যে প্রবেশ করে এবং ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া পুনরায় বহুসংখ্যক ক্ষুদ্র জীবাণুতে পরিণত হয়। পরে রক্তকণিকা হইতে ঐ সকল জীবাণু নির্দ্দিষ্ট সময়ে রক্তস্রোতের মধ্যে বাহির হইয়া আইসে। এইরূপে যখনই তাহারা রক্তকণিকা হইতে বাহির হইয়া রক্তস্রোতের মধ্যে আসিয়া পড়ে, তখনই রোগীর শরীরে কম্পজ্বর প্রভৃতি ম্যালেরিয়া জ্বরের লক্ষণসমূহ প্রকাশ পায়। রক্তস্রোতে ভাসমান জীবাণুগুলি ক্রমে ক্রমে নূতন নূতন রক্ত-কণিকাকে আক্রমণ করিয়া তন্মধ্যে প্রবেশ লাভ করে এবং পূর্ব্ব-কথিত উপায়ে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া পুনরায় রক্তস্রোতের সহিত মিশ্রিত হয়। সুতরাং রোগীর ক্রমাগত পালাজ্বর হইতে থাকে, লোহিত

রক্তকণিকার ধ্বংস হেতু রক্তহীনতা উপস্থিত হয়, প্লীহা আয়তনে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং সময়ে যথারীতি চিকিৎসা না হইলে রোগীর আরোগ্যলাভ করা দুষ্কর হইয়া উঠে।

ম্যালেরিয়ার জীবাণু মনুষ্যশরীরে যে প্রণালী অনুসারে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়, মশকের শরীরে প্রবেশ করিলে বিভিন্ন প্রণালীতে উহার বংশবৃদ্ধি সাধিত হইয়া থাকে। রক্তকণিকা বা ম্যালেরিয়ার জীবাণু চক্ষে দেখা যায় না, অণুবীক্ষণ যন্ত্র সাহাযো উহাদিগকে দেখিতে পাওয়া যায়। জীবাণু প্রথমতঃ ক্ষুদ্র অঙ্গুরীর আকারে লোহিত রক্তকণিকার মধ্যে অবস্থিতি করে। পরে ক্রমশঃ উহা আয়তনে বাড়িতে থাকে এবং রক্তকণিকার অন্তর্গত সমস্ত সার পদার্থ ভক্ষণ করিয়া তৎস্থান অধিকার করিয়া লয়। ক্রমে উহা ফুলের পাপড়ির আকারে ৮ বা ১২টী ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অংশে বিভক্ত হইয়া প্রথমতঃ পরস্পরের সহিত সংযুক্ত থাকে, কিন্তু শীঘ্রই প্রত্যেক অংশ পৃথক্ হইয়া পড়ে এবং রক্তকণিকা হইতে বাহির হইয়া রক্তস্রোতে ভাসিতে থাকে। এই সকল সদ্যোজাত জীবাণু পুনরায় নূতন নূতন রক্তকণিকা আক্রমণ করিয়া তন্মধ্যে আশ্রয় গ্রহণ করে এবং পূর্ব্বকথিত উপায়ে উহাদের বংশবৃদ্ধি চলিতে থাকে।

মনুষ্যশরীরে অবস্থিত ম্যালেরিয়ার জীবাণুর স্ত্রী-পুরুষ ভেদ থাকে না এবং স্ত্রী-পুরুষের মিলন দ্বারা উহাদিগের বংশ বৃদ্ধি হয় না। ইহারা নিজদেহ বহু অংশে বিভক্ত করিয়া অসংখ্য ক্ষুদ্র

জীবাণু উৎপাদন করে। কিন্তু মশক যখন দংশনদ্বারা এই সকল জীবাণু রোগীর শরীর হইতে নিজদেহে গ্রহণ করে, তখন উহাদিগের অনুরূপ পরিবর্ত্তন সাধিত হয়। মশকদেহ-প্রবিষ্ট ম্যালেরিয়ার জীবাণু ক্রমশঃ স্ত্রী ও পুরুষ, এই দুই জাতীয় জীবাণুতে পরিণত হয়। তৎকালে উহার আকার প্রথমতঃ কাস্তের ন্যায়



১১শ চিত্র।

মশকের বংশবৃদ্ধি।

বক্র থাকে। পরে পুরুষ-জীবাণুর দেহ হইতে সূতার ন্যায় কয়েকটী সূক্ষ্ম পুচ্ছ নির্গত হয় এবং উহার এক একটী স্ত্রী-জীবাণুর সহিত মিলিত হইয়া অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র জীবাণু উৎপাদন করে। এক্ষণে ইহারা মশকের পাকস্থলী ভেদ করিয়া লালা-নিঃসারক যন্ত্রের মধ্যে গমন করে এবং তথায় বিষস্থালী নিঃসৃত রসের সহিত মিশ্রিত হইয়া দংশনকালে শুঁড়ের মধ্য দিয়া মনুষ্যশরীরে প্রবিষ্ট হয় এবং ঐ ব্যক্তির ম্যালেরিয়া রোগ উৎপাদন করে। উপরিস্থিত চিত্রে ম্যালেরিয়ার জীবাণু মনুষ্য শরীরে ও মশকের দেহমধ্যে যে প্রণালীতে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়, তাহা প্রদর্শিত হইল। চিত্রের বামভাগে

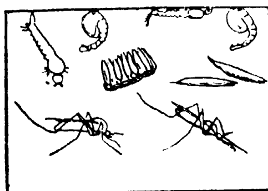
মনুষ্যের শরীরের মধ্যে এবং দক্ষিণ অংশে মশকের দেহমধ্যে জীবাণুর বংশবৃদ্ধির ভিন্ন ভিন্ন অবস্থা সূচিত হইয়াছে।

ম্যালেরিয়ার জীবাণু সাধারণতঃ তিন জাতিতে বিভক্ত; জীবাণুর জাতিভেদে জ্বর আসিবার সময়ের তারতম্য হইয়া থাকে। এক জাতীয় জীবাণু রক্তের মধ্যে থাকিলে ৪৮ ঘণ্টা বাদে অর্থাৎ একদিন অন্তর জ্বর আসে; প্রকৃতিভেদে ইহা পুনরায় দুই জাতিতে বিভক্ত। ৩য় প্রকার জীবাণুর অবস্থানে ৭২ ঘণ্টা বাদে অর্থাৎ দুই দিন অন্তর পালাজ্বর হয়। প্রথম জাতীয় জীবাণুর প্রকৃতি ও অবস্থাভেদে সময়ে সময়ে ২৪ ঘণ্টা বাদে অর্থাৎ প্রত্যহ এক সময়ে জ্বর হইয়া থাকে। সবিরাম জ্বরই এই রোগের প্রধান লক্ষণ, কিন্তু কখন কখন জ্বরের বিশ্রাম ঘটিতে দেখা যায় না। এরূপ স্থলে একাধিক ভিন্ন জাতীয় জীবাণু রক্তের মধ্যে একত্রে অবস্থিতি করে। প্রত্যেক ভিন্ন জাতীয় জীবাণুর বিভিন্ন সময়ে বংশবৃদ্ধি হয় বলিয়া জ্বর ভিন্ন ভিন্ন সময়ে দেখা দেয়। এইজন্য জ্বরের উপর জ্বর আসে এবং জ্বরের বিচ্ছেদ একেবারে ঘটে না।

মশক যদি না থাকিত, তাহা হইলে মনুষ্যদেহের মধ্যে ম্যালেরিয়ার জীবাণুর পুনঃ পুনঃ বংশবৃদ্ধি হেতু উহা এরূপ হীনশক্তি হইয়া পড়িত যে, অল্পদিনের মধ্যে আপনাপনি ধ্বংসপ্রাপ্ত হইত। এইজন্য কখন কখন দেখা যায় যে, প্রকৃত ম্যালেরিয়া জ্বর হইলেও অল্পদিনের মধ্যে বিনা চিকিৎসায় উহা ভাল হইয়া যায়। কিন্তু অধিকাংশ স্থলেই মশকের দংশনে নূতন জীবাণু

রোগীর দেহে পুনঃ পুনঃ প্রবেশ করিয়া জীবাণুর এককালে ধ্বংস হইতে দেয় না, সুতরাং রোগের উপশম না হইয়া উহা ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। এরূপ স্থলে একমাত্র কুইনাইনের ব্যবহারেই রক্তস্থিত রোগের বীজের 'জড়' নষ্ট হইয়া যায়; এ সম্বন্ধে পরে আলোচনা করিব।

মশকেরা নানাজাতিতে বিভক্ত। আমাদিগের পরম সৌভাগ্য যে মশকমাত্রেই ম্যালেরিয়া রোগের বীজ বহন করিয়া ঐ রোগ উৎপাদন করে না। এনোফিলিস্ (Anopheles) নামক এক জাতীয় মশকদ্বারাই এই দুষ্কার্য্য সম্পাদিত হইয়া থাকে। কিউলেক্স্ (Culex) জাতীয় মশক ম্যালেরিয়ার বীজ বহন করে না। নিম্নে এই দুই জাতীয় মশক, তাহাদের ডিম্ব ও শাবকের প্রতিকৃতি প্রদত্ত হইল। ইহাদের বসিবার প্রণালী দেখিয়া কোন্‌টী



১২শ চিত্র।

বামদিকে কিউলেক্স্ জাতীয় মশক, তাহার ডিম্ব ও শাবক এবং দক্ষিণভাগে ম্যালেরিয়াবাহী এনোফিলিস্ মশক, তাহার ডিম্ব ও শাবকের চিত্র প্রদর্শিত হইল।

কিউলেক্স, কোন্‌টী এনোফিলিস্ তাহা নির্ণয় করিতে পারা যায়। কিউলেক্স জাতীয় মশক দেওয়ালে বসিলে উহার পৃষ্ঠদেশ কুব্জের মত উঁচু হইয়া উঠে কিন্তু এনোফিলিস্ মশক সোজা কাঠির মত দেহ খাড়া করিয়া রাখে। এইস্থলে ইহাও বলা কর্ত্তব্য, যে, এনোফিলিস্ জাতীয় মশকের পুরুষগণ অতি নিরীহ, তাহারা হিংসাপ্রিয় বা শোণিতপিপাসু নহে। তাহাদের হুল নাই, সুতরাং দংশন করিয়া তাহারা আমাদিগকে জ্বালাতন করে না। কিন্তু তাহাদের স্ত্রীগণই যত অনিষ্টের মূল; এনোফিলিস্ জাতীয় স্ত্রী মশকগণই হিংস্রপ্রকৃতি এবং রক্তপিপাসু। তাহারাই ম্যালেরিয়ার বীজ একজন রোগীর রক্ত হইতে উঠাইয়া লইয়া অপর ব্যক্তিতে সংক্রামিত করিয়া ঐ রোগ উৎপাদন করে। স্ত্রী-প্রকৃতি স্বভাবতই কোমল ও দয়াপরবশ, কিন্তু মশকজাতির মধ্যে ঠিক উহার বিপরীত ভাব লক্ষিত হয়।

অতএব দেখা যাইতেছে যে ম্যালেরিয়া রোগ জন্মিতে হইলে ম্যালেরিয়া-রোগী এবং এনোফিলিস্ জাতীয় মশক এ উভয়েরই একস্থানে অবস্থিতির প্রয়োজন। একের অভাবে এই রোগ উৎপন্ন হইতে পারে না।

গ্রীষ্মপ্রধান দেশে খানা-ডোবাপূর্ণ স্থানেই এই রোগ প্রবল হইতে দেখা যায়। তাহার কারণ এই, যে, এই সকল স্থানে যে জল জমিয়া থাকে, তন্মধ্যে মশকীরা ডিম পাড়ে; সুতরাং এরূপ স্থান মশককুলের বংশবৃদ্ধির পক্ষে বিশেষ উপযোগী। এই সকল

স্থানে মশক জন্মিয়া লোকের বাসগৃহমধ্যে প্রবেশ করে, তথায় ম্যালেরিয়া-রোগীকে দংশন করিয়া পূর্ব্বকথিত উপায়ে সুস্থ ব্যক্তির শরীরে রোগের বীজ সংক্রমণ করিয়া দেয়।

মশকেরা যে স্থানে উৎপন্ন হয়, সচরাচর সেইখানেই থাকিতে ভালবাসে, অধিকদূর যাইতে চাহে না। সুতরাং বাসগৃহের নিকটে মশক জন্মিবার অনুকূল অবস্থার অভাব হইলে, মশকের উপদ্রব বিশেষভাবে কমিয়া যায়। কোন কোন জাতীয় মশক মনুষ্যের আবাসস্থলে থাকিতে ভালবাসে, আবার অন্যগুলি ঝোপ জঙ্গলের মধ্যে বাস করে।

ম্যালেরিয়াবাহী এনোফিলিস জাতীয় মশক রাত্রিকালেই বাহির হয়, দিবাভাগে ঝোপ, জঙ্গল এবং বাসগৃহের অন্ধকারময় অপরিষ্কৃত স্থানে লুক্কায়িত থাকে। সন্ধ্যার পূর্ব্বেই তাহারা গৃহমধ্যে প্রবেশ করিতে আরম্ভ করে এবং সূর্য্যোদয় পর্য্যন্ত উহারা অবিশ্রান্ত-ভাবে উপদ্রব করিতে থাকে। দিনের বেলা যে সকল মশক বাহির হয়, তাহাদের দংশনে তত ভয়ের কারণ নাই, কেননা এই সকল মশক এনোফিলিস্ জাতীয় নহে। তবে অন্ধকারময় স্থানে এই জাতীয় মশক দিবাভাগে বাহির হইয়া দংশন করে। যে ঘরে আলো কম, তথায় মশার বেশী উপদ্রব।

ম্যালেরিয়ার সময়ে পল্লীগ্রামে ঘরের দরজা জানালা পাতলা কাপড়ের পর্দ্দা, সরু তারের জাল বা সরু চিকের দ্বারা ঢাকিয়া রাখিলে, মশকেরা গৃহমধ্যে প্রবেশ করিবার সুবিধা পায় না।

এই উপায় অবলম্বন করিলে গৃহমধ্যে বায়ু সঞ্চালনের প্রতিবন্ধকতা হয় না, অথচ মশককুলের বাহির হইতে গৃহমধ্যে প্রবেশ করিবার অসুবিধা হয়।

ম্যালেরিয়াবাহী মশকেরা অধিক ঊর্দ্ধে উঠিতে পারে না, এজন্য ম্যালেরিয়া-প্রপীড়িত স্থানে দ্বিতল গৃহে অথবা উচ্চ মঞ্চ নির্ম্মাণ করিয়া তদুপরি শয়ন করিলে, মশকের উপদ্রব হইতে অনেক পরিমাণে রক্ষা পাওয়া যায়।

মশকেরা ধূঁয়া বা জোর বাতাস সহ্য করিতে পারে না। গোশালায় ঘুঁটের ধূঁয়া দিয়া মশার উপদ্রব নিবারণ করা গৃহস্থ মাত্রেই অবগত আছেন। ধূনা, গন্ধক, লোবান, নিমপাতা, কর্পূর, আকরকরা প্রভৃতি পদার্থ পোড়াইলে মশার উপদ্রব কতকপরিমাণে কমিয়া যায়।

মশা সচরাচর মুখে, হাতে ও পায়েই কামড়ায়। টার্পিণ, ইউকালিপ্টস্ বা নেবুর তৈলের ন্যায় কোন তৈল হাতে পায়ে মাখাইয়া রাখিলে উহার গন্ধে মশকেরা নিকটে আসে না। সঙ্গতিপন্ন লোকেরা ম্যালেরিয়ার কয়মাস মোটা মোজা পায়ে দিয়া থাকিলে ভাল হয়। গরীব লোকের পক্ষে ম্যালেরিয়ার সময়ে রাত্রিকালে হাতে পায়ে সরিষা বা কেরোসিন্ তৈল মাখাইয়া রাখিলে মশকের উপদ্রব হইতে কতকপরিমাণে রক্ষা পাওয়া যায়।

মশকের হস্ত হইতে রক্ষা পাইবার একমাত্র উপায়—রাত্রিতে মশারির মধ্যে থাকা। ইহা ব্যতীত মশকদংশন হইতে সম্পূর্ণ

অব্যাহতি পাইবার অন্য উপায় আর নাই। পল্লীগ্রামে কাহারও মশারি না খাটাইয়া শয়ন করা অতীব অনুচিত কার্য্য। ম্যালেরিয়া-বাহী মশক যাহাকে কামড়াইবে, তাহার ত ম্যালেরিয়া হইবেই, তদ্ব্যতীত ঐ একজন রোগী হইতে, মশকদংশন দ্বারা, অপর শত শত সুস্থ লোকের শরীরে ঐ রোগ সংক্রামিত হইবে। মশারির খরচ বেশী নহে, ১।০ বা ১॥০ টাকা হইলে একজনের মত একটী মশারি ক্রয় করা যাইতে পারে এবং সাবধানে ব্যবহার করিলে উহা ৩।৪ বৎসর চলিতে পারে। কিছুদিন একসন্ধ্যা আহার করিয়াও খরচ বাঁচাইয়া পল্লীগ্রামের প্রত্যেক ব্যক্তির (বিশেষতঃ ম্যালেরিয়ার সময়ে) একটী করিয়া মশারি সংগ্রহ করা উচিত। যাঁহাদের অবস্থা ভাল, তাঁহারা তাঁহাদের পাচক, ভৃত্য, দ্বারবান্, প্রভৃতি সকলের জন্য এক একটী মশারির ব্যবস্থা করিয়া দিবেন, কেননা ইহাদের কাহারও ম্যালেরিয়া হইলে, মশকদংশনে দ্বারা তাঁহাদেরও ঐ রোগ হইবার সম্ভাবনা। ম্যালেরিয়া রোগ একবার হইলে লোকে ধনেপ্রাণে মারা যায়। রাত্রে মশারির মধ্যে থাকিলে ঐ রোগের আক্রমণ হইতে অনেকাংশে অব্যাহতি লাভ করিতে পারা যায়। এরূপ সহজ উপায় থাকিতে কেন আমরা এই দুরন্ত রোগ ভোগ করি? ডাক্তার রস্ বলেন, যে, পল্লীগ্রামের সমস্ত লোক যদি মশারি খাটাইয়া শয়ন করে, তাহা হইলে শতকরা ৯০ ভাগ ম্যালেরিয়া রোগ কমিয়া যায়।

কিন্তু রাত্রিকালে মশারির মধ্যে শুদ্ধ নিদ্রা যাইলেই রোগের

আক্রমণ হইতে নিস্তার পাওয়া যায় না। মশার উপদ্রব সন্ধ্যা হইতেই আরম্ভ হয় এবং সূর্য্যোদয় পর্য্যন্ত থাকে। যদি এই সমস্ত সময় মশারির ভিতর থাকা যায়, তাহা হইলে ম্যালেরিয়ার আক্রমণ হইতে বিশেষভাবে আত্মরক্ষা করিতে পারা যায়। এই ব্যবস্থায় যে বিশেষ অসুবিধা হইতে পারে, তাহা আমার মনে হয় না। আমাদের দেশে ভাদ্রের মাঝামাঝি হইতে পৌষের মধ্যভাগ পর্য্যন্ত চারি মাসকাল ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব বিশেষভাবে দেখিতে পাওয়া যায়। অন্ততঃ এই চারি মাস ঘরজোড়া মশারি প্রস্তুত করিয়া পরিবারস্থ সকল লোক সন্ধ্যার সময় হইতে তন্মধ্যে থাকিয়া গৃহকার্য সম্পাদন করিলে, বিশেষ যে কোন অসুবিধা হইবে, তাহা আমার মনে হয় না। রন্ধন ব্যতীত আর সকল গৃহকার্য্যই তন্মধ্যে সম্পন্ন করা যাইতে পারে। বহির্বাটীর ঘরে এইরূপ আর একটী মশারি খাটাইয়া পুরুষেরা তন্মধ্যে লেখা, পড়া, খেলা, গল্পগুজব সকলই করিতে পাবেন। মশার উপদ্রব হইতে আত্মরক্ষা করিবার এমন সহজ উপায় আর নাই। এইরূপ উপায় অবলম্বন করিয়া ইতালি, পানামা প্রভৃতি ম্যালেরিয়া-দুষ্ট স্থানে লোকে বারমাস কাজকর্ম্ম করিয়াও ম্যালেরিয়া রোগে আক্রান্ত হন নাই। তাঁহারা সূক্ষ্ম তারের জালনির্ম্মিত ঘরের মধ্যে বাস করিতেন, তন্মধ্যেই আপিস করিতেন, খাইতেন, শুইতেন এবং অন্যান্য সকল কার্য্যই সম্পাদন করিতেন। মশকেরা তন্মধ্যে প্রবেশ করিয়া

তাঁহাদিগকে দংশন করিতে পারিত না। এই উপায় অবলম্বন করিবার পূর্ব্বে যত কর্ম্মচারী সেখানে কাজ করিতে গিয়াছিলেন, সকলেই অল্পদিনের মধ্যে ম্যালেরিয়া জ্বরে আক্রান্ত হয়েন এবং তাঁহাদের মধ্যে অধিকাংশ লোকই মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিলেন। আমাদের পল্লীগ্রামের অবস্থাপন্ন লোকেরা ম্যালেরিয়ার সময়ে তাঁহাদের বাসের জন্য এইরূপ সূক্ষ্ম তারের জালের গৃহ প্রস্তুত করাইয়া তন্মধ্যে বাস করিয়া আত্মরক্ষা করিতে পারেন। উল্টা-ডিঙ্গীর রেসমের কলে এইরূপ একটী গৃহ আছে শুনিয়াছি, তন্মধ্যে সেই কলের অধ্যক্ষ বাস করেন। এরূপ গৃহনির্ম্মাণ ব্যয়সাপেক্ষ, সাধারণ লোকের পক্ষে ইহা সম্ভবপর নহে। সাধারণ লোকের পক্ষে আমি যে ঘরজোড়া মশারির প্রস্তাব করিয়াছি, তাহাই সম্ভবপর। প্রত্যেক গৃহস্থ এই উপদেশ মনোযোগপূর্ব্বক পালন করিলে, পল্লীগ্রামে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ বিশেষভাবে কমিয়া যাইবে। অনেকে আপত্তি করিতে পারেন যে ঘরজোড়া মশারি করিলে, ঘরে আলোক রাখিবার অসুবিধা হয়, কেননা, অসাবধানতাহেতু মশারিতে আগুন লাগিবার সম্ভাবনা। ঘরের এক কোণে প্রদীপ লণ্ঠনের ভিতর রাখিলে অথবা হরিকেন্ (Hurri-cane) কেরোসিন্ বাতি ব্যবহার করিলে অগ্ন্যুৎপাতের আশঙ্কা থাকে না। এরূপ ব্যবস্থায় মশারির মধ্যে আলোক রাখিলেও ভয়ের কারণ থাকে না। অথবা ঘরের একপার্শ্বে একটু জায়গা রাখিয়া মশারি প্রস্তুত করিলে আলোক রাখিবার অসুবিধা হয় না।

যে সকল গরীব লোকের মশারি কিনিবার ক্ষমতা নাই, গ্রামের অবস্থাপন্ন লোকে চাঁদা করিয়া তাহাদিগকে মশারি ক্রয় করিয়া দিতে পারেন। ইহা কেবল দয়ার কার্য্য নহে, ইহা দ্বারা আত্মরক্ষা ও সাধারণের হিত উভয়ই সাধিত হইবে। কারণ ঐ সকল লোককে মশার কামড় হইতে বাঁচাইতে পারিলে, রোগের বীজ-অভাবে গ্রামের মধ্যে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ কমিয়া যাইবে। এই কার্য্যের জন্য প্রত্যেক গ্রামে মশারি-ভাণ্ডার (Mosquito Curtain Fund) বলিয়া একটী ভাণ্ডার স্থাপন করিয়া তাহার জন্য দান সংগ্রহ করা উচিত এবং তাহা হইতে গরীবদিগকে মশারি কিনিয়া দেওয়া উচিত। আজকাল "ফণ্ডের" নাম শুনিলেই লোকে ভয় পায়; ভয় পাইবার যে কোন কারণ নাই, তাহাও বলা যায় না। যাঁহার ইচ্ছা, তিনিই কোন সৎকার্য্যের অছিলা করিয়া ফণ্ড্ খুলিয়া বসিতেছেন এবং বড় বড় বিজ্ঞাপনের সাহায্যে অল্প বিস্তর অর্থ সংগ্রহ করিতেছেন। কিন্তু অনেক ফণ্ডেরই কোন হিসাবপত্র পাওয়া যায় না, এবং যে টাকা চাঁদা দ্বারা সংগৃহীত হয় তাহার খরচের জন্য কাহাকেও দায়ী হইতে দেখা যায় না। আমার প্রস্তাবিত 'মশারি ফণ্ডের' নামে কাহারও ভয় পাইবার কারণ নাই। ইহা প্রত্যেক গ্রামের চতুঃসীমার মধ্যেই আবদ্ধ থাকিবে. ইহার জন্য যে সামান্য অর্থের প্রয়োজন হইবে তাহা সেই গ্রামের লোকের মধ্য হইতে চাঁদা দ্বারা সংগৃহীত হইবে, গ্রামের পঞ্চায়তের হাতেই সেই ফণ্ডের টাকা গচ্ছিত

থাকিবে, এবং তাঁহারাই যথারীতি অনুসন্ধানের পর যাহার মশারির প্রয়োজন অথচ কিনিবার ক্ষমতা নাই, তাহাকেই মশারি ক্রয় করিয়া দিবেন। ইহাতে ফণ্ডের তহবিল তছরুফ্ হইবার আশঙ্কা থাকিবে না।

যেখানে জল নাই সেখানে মশা জন্মায় না। পুনশ্চ বেশী জল হইয়া নদী, নালা, পুষ্করিণী ডুবিয়া গেলে সেখানেও মশা জন্মিতে পারে না। অল্প জল যেখানে আটকাইয়া থাকে (যেমন স্রোতোহীন নদী এবং ছোট ছোট ডোবা পুষ্করিণী ইত্যাদি), সেই-খানেই মশকের ভয়ানক প্রাদুর্ভাব হয়। স্রোতোহীন নদী, পুষ্করিণী, খানা ডোবার মধ্যস্থিত জলের কিনারায় মশকেরা ডিম পাড়িয়া থাকে এবং তথা হইতেই অসংখ্য মশকের উৎপত্তি হয়। যে স্থানে ভাল ড্রেনেজ্ নাই, সেইখানেই খানা ডোবার মধ্যে জল জমিয়া থাকে এবং সেই স্থানেই মশার প্রাদুর্ভাব অধিক দেখিতে পাওয়া যায়। বাঙ্গালা দেশের পল্লীগ্রামের সর্ব্বত্রই বিস্তর খানা ডোবা দেখিতে পাওয়া যায়; ড্রেনেজের বন্দোবস্ত না থাকিবার জন্য তন্মধ্যে জল অল্পাধিক পরিমাণে সর্ব্বদা সঞ্চিত থাকে, এবং সেই সকল স্থানেই মশকীরা ডিম পাড়ে। এইজন্য পল্লীগ্রামে ম্যালেরিয়ার এত প্রাদুর্ভাব। ম্যালেরিয়া নিবারণের প্রধান উপায়—গ্রামের জল উত্তমরূপে নিষ্কাশন করিবার ব্যবস্থা করা, কিন্তু জল-নিকাশের সুব্যবস্থা বাঙ্গালার অধিকাংশ পল্লীগ্রামে একটী গুরুতর সমস্যার বিষয় হইয়া উঠিয়াছে। যে সকল নদী

বা খাল পূর্ব্বে জলনির্গমনের পথ ছিল, পলি পড়িয়া তাহাদের অধিকাংশই একপ্রকার রুদ্ধ হইয়া গিয়াছে, অথবা পূর্ব্বপথ ছাড়িয়া ভিন্ন পথে তাহারা প্রবাহিত হইতেছে। তাহাদিগের সংস্কার প্রভৃত ব্যয়সাপেক্ষ এবং সংস্কৃত হইলেই যে স্থায়ী সুফল লাভ হইবে, তাহা অনেক বিশেষজ্ঞ ব্যক্তি মনে করেন না। যাহা হউক গবর্ণমেণ্ট্ এবং দেশের জমীদার ব্যতীত অন্য কাহারও এরূপ ব্যয়সাধ্য কার্য্যে হস্তক্ষেপ করা সম্ভব নহে। লর্ড কার্মাইকেলের গভর্ণমেণ্ট্ কতকগুলি নদীর সংস্কারকার্য্যে হস্তক্ষেপ করিয়াছেন এবং দেশের জলকষ্ট নিবারণের জন্য সবিশেষ চেষ্টা করিতেছেন। আমরা আশা করি যে ক্রমে ক্রমে "মজা" নদীগুলির সংস্কার সাধিত হইয়া জলনিকাশের সুব্যবস্থা হইবে এবং দেশে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ বিশেষভাবে কমিয়া যাইবে। কিন্তু এ কার্য্য বহু ব্যয় ও সময় সাপেক্ষ, দুই দশ বৎসরে ইহার ফল দেখিতে পাওয়া যাইবে না।

বঙ্গদেশের বর্ত্তমান স্যানিটারি কমিশনার্ ডাক্তার বেণ্ট্লী বলেন, যে, পঞ্জাব প্রভৃতি অন্যান্য দেশে ভাল ড্রেনেজ্ না থাকিলে, ম্যালেরিয়া হয় বটে, কিন্তু বঙ্গদেশের পক্ষে ইহা ম্যালেরিয়া নিবারণের প্রকৃষ্ট উপায় নহে। তাঁহার মতে বঙ্গদেশের যে স্থানে অধিক জল জমিয়া থাকে, তথায় ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব কম হয়। ইহা অবশ্য স্বীকার করিতে হইবে যে, প্রবল বন্যার পর অনেক ম্যালেরিয়া-প্রপীড়িত স্থান কিছু দিনের জন্য ঐ রোগের

অত্যাচার হইতে নিষ্কৃতি লাভ করে। ডাক্তার বেণ্ট্‌লীর মতে পূর্ব্ববাঙ্গালায় এই কারণে ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব কম দেখিতে পাওয়া যায়। বেণ্ট্‌লী সাহেবের মত ঠিক কি না, সে সম্বন্ধে কোন কথা এখন বলিতে পারা যায় না। এ পর্য্যন্ত যাঁহারা ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে অনুসন্ধান করিয়াছেন, তাঁহাদের বিশ্বাস, যে, বঙ্গদেশে উপযুক্ত ড্রেনেজের অভাবেই ম্যালেরিয়া রোগ উৎপন্ন হইয়াছে কিন্তু বেণ্ট্‌লী সাহেব এই বহুজনস্বীকৃত মতের বিরোধী। এ সম্বন্ধে গভর্ণমেণ্ট্ সবিশেষ অনুসন্ধান করিলে ভাল হয়। দুইটী ম্যালেরিয়া-প্রপীড়িত স্থানে এই দুই ভিন্ন মতানুসারে প্রতিষেধের উপায় অবলম্বন করিয়া, কোন্ মতটী সত্য তাহা স্থির করিয়া, উহাই বিস্তৃতভাবে অবলম্বন করা গভর্ণমেণ্টের বিশেষ কর্ত্তব্য। আমরা আশা করি গভর্ণমেণ্ট্ শীঘ্র এ বিষয়ে মনোযোগ প্রদান করিবেন।

অনেক স্থানে রেলওয়ের বাঁধ বা অন্য বাঁধ থাকিবার জন্য জল বাহির হইবার সুবিধা হয় না; এই সকল স্থানে ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব বিশেষভাবে লক্ষিত হয়।

গ্রামের মধ্যে জল যেখানে আটকাইয়া থাকে, তাহা কোন উপায়ে সরাইয়া ফেলিয়া দেওয়া বা পরিষ্কৃত করাই আমাদের প্রধান কার্য্য। যে সকল কারণে অল্প জল সঞ্চিত হইতে পারে, প্রথমতঃ সেই সমস্ত কারণ নিবারণ করাই আমাদের উচিত। রেল্‌পথ বাঁধিবার সময় রেল্-লাইনের দুই পার্শ্বের জমী হইতে

মাটি কাটিয়া লওয়া হয়। সেই গর্ত্তগুলি আর কখনও বুজান হয় না, সুতরাং রেল্‌ওয়ে-লাইনের ধারে এই সকল গর্ত্তের মধ্যে জল জমিলে তন্মধ্যে অসংখ্য মশক উৎপন্ন হয় এবং তদ্দ্বারা নিকটবর্ত্তী গ্রামসমূহে ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব হইয়া থাকে। রেল্‌ওয়ে কোম্পানির পয়সার অভাব নাই, তাঁহারা যাহাতে ঐ সকল গর্ত্ত বর্ষার পূর্ব্বে বুজাইয়া দেন, তদ্বিষয়ে গভর্ণমেণ্টের দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য।

পল্লীগ্রামে বাসগৃহ নির্ম্মাণ করিবার সময় নিকটের জমী হইতে মাটি খুঁড়িয়া লইয়া বাটী প্রস্তুত করা হয়। এই গর্ত্ত মাটি দিয়া ভরাট করা হয় না, বর্ষার সময় উহাতে জল জমে ও মশক জন্মায় এবং তাহা হইতেই গ্রামে ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব হয়। গ্রামের অধিকাংশ খানা ডোবা এইরূপেই উৎপন্ন হইয়া থাকে। অতএব দেখা যাইতেছে যে রোগ ভোগ করিবার ব্যবস্থা আমরা আপনারাই করিয়া থাকি। বাটী নির্ম্মাণ করিবার জন্য দূর হইতে মাটি কাটিয়া আনা উচিত। যদি দূরে নিজের জমী না থাকে, তাহা হইলে গ্রামের লোক মিলিত হইয়া সকলেই কিছু কিছু খরচ দিয়া গ্রামের বাহিরে এমন একটী জমী পৃথক্ করিয়া রাখিয়া দেওয়া উচিত, যাহা হইতে যখন যাহার দরকার হইবে, সে মাটি কাটিয়া আনিতে পারিবে, গ্রামের মধ্যে কেহ গর্ত্ত কাটিয়া মাটি সংগ্রহ করিতে পারিবে না। এরূপ ব্যবস্থায় গ্রামের বাহিরে একটী বৃহৎ পুষ্করিণী প্রস্তুত

হইবার সম্ভাবনা থাকিবে। এই উদ্দেশ্যে ব্যবস্থা করিয়া যদি উক্ত জমী হইতে মাটি সংগ্রহ করা যায়, তাহা হইলে কালে গ্রামের লোকের নির্ম্মল পানীয় জলের অভাবও মোচন হইবার সম্ভাবনা।

ছোট ছোট খানা ডোবা মাটি দিয়া ভরাট করিয়া দেওয়া উচিত এবং বাড়ীর উঠানে ভাঙ্গা হাঁড়ী, কলসী. পুরাতন টিনের কানেস্তারা প্রভৃতি এমন কোন জিনিষ রাখা উচিত নহে, যাহার মধ্যে বৃষ্টির জল জমিয়া থাকিতে পারে। এই সকল পাত্রের মধ্যে জল জমিলে তন্মধ্যে মশকেরা ডিম পাড়ে। যে সকল খানা ডোবা বুজাইবার উপায় নাই, তন্মধ্যে, এবং বাটীর জল নিকাশের পথসমূহে, সপ্তাহে একবার করিয়া কিছু কেরোসিন্ তৈল ঢালিয়া দিলে, কেরোসিন্ সংস্পর্শে মশকশাবক মরিয়া যাইবে। যে সকল পুষ্করিণী হইতে রন্ধন বা পানের জল সংগৃহীত হয়, যাহার মধ্যে স্নান করা যায় অথবা যাহার মধ্যে বেশী মাছ আছে, তাহাতে কখনই কেরোসিন্ দিবে না। এই সকল পুষ্করিণী ভাল করিয়া পরিষ্কার করিয়া তন্মধ্যে রুই এবং তেচোকো, বেলে, ফুটনো পুঁটি, কই. খল্‌সে প্রভৃতি কয়েক জাতীয় ক্ষুদ্র মৎস্য জন্মাইলে ও পুষ্করিণীর কিনারা পরিষ্কার রাখিলে, মশকেরা তথায় যাইয়া ডিম পাড়িবার সুবিধা পায় না, কারণ এই সকল ক্ষুদ্র মৎস্য মশকের ডিম ও শাবক দেখিতে পাইলেই ভক্ষণ করিয়া ফেলে। জলের ধারে বেশী গাছ গাছড়া

জন্মিলে মশকীরা নিরাপদে ঐ স্থানে ডিম পাড়ে কারণ মৎস্যগণ সহজে তন্মধ্যে প্রবেশ করিয়া উহাদের ডিম ও শাবক ধ্বংস করিতে পারে না। এজন্য পুষ্করিণীর কিনারা ও কিনারার জল যাহাতে পরিষ্কৃত থাকে, সর্ব্বদা সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখা উচিত। কিনারা ভিন্ন, পুষ্করিণীর মধ্যস্থলে মশকেরা ডিম পাড়ে না।

গ্রাম হইতে কিছু দূরে চাষবাসের কার্য্য করিলে, গ্রামে মশার উপদ্রব কম থাকিবে। গ্রামের মধ্যে বা অতি নিকটে ধানের চাষ করা উচিত নহে। ধানজমীর মধ্যে সর্ব্বদাই জল থাকে এবং তথায় মশকদিগের ডিম পাড়িবার সুবিধা হয়।

ম্যালেরিয়ার সময় নূতন করিয়া কোথাও মাটি খুঁড়িবে না। প্রায়ই দেখিতে পা ্যা যায়, যে, নূতন জমী ওলট পালট করিলেই তথায় জ্বররোগের প্রাদুর্ভাব হয়।

বাটীর মধ্যে মশক দেখিতে পাইলেই মারিয়া ফেলিবে। আমরা মাথা হইতে পাকা চুল তুলিবার জন্য ছেলেদের পয়সা দিয়া থাকি। বালকবালিকাদিগকে মশা মারিবার জন্য পয়সা দিলে গৃহস্থিত মশকের সংখ্যা শীঘ্রই হ্রাস প্রাপ্ত হইবে।

ঘরের দরজা জানালা সমস্তদিন খুলিয়া রাখিবে, গৃহে রৌদ্র ও বাতাস আসিলে তথায় মশকের বাসের অসুবিধা হয়। ঘরের ভিতর কাপড়, বিছানা ও অন্যান্য আসবাব এরূপভাবে রাখিবে না, যাহাতে তাহাদের পার্শ্বস্থিত অন্ধকারময় স্থানে মশা লুকাইয়া থাকিতে পারে। দিনের বেলায় এইরূপ স্থানেই মশকেরা লুকাইয়া

থাকিতে ভালবাসে। চাকরদিগের ঘর, গোশালা, পায়খানা প্রভৃতি কোন স্থানই অপরিষ্কৃত রাখিতে এবং তন্মধ্যে কোথাও জল জমিয়া থাকিতে দিবে না, তাহা হইলেই মশার উপদ্রব হইবে। আপনারা সর্ব্বদা পরিদর্শন না করিলে এই সকল স্থান কখনই পরিষ্কৃত পরিচ্ছন্ন থাকে না।

গ্রামের প্রত্যেক গৃহস্থ যদি নিজ নিজ বাটী এইরূপ পরিষ্কৃত পরিচ্ছন্ন রাখেন, তাহা হইলে অবিলম্বে সমস্ত গ্রামখানি পরিষ্কৃত পরিচ্ছন্ন হইয়া যাইবে এবং গ্রাম হইতে ম্যালেরিয়া ও অন্যান্য রোগের উপদ্রব বিশেষভাবে কমিয়া যাইবে। আমেরিকার ওয়েষ্ট্ ইণ্ডিজ্ (West Indies) নামক স্থানে এক সময়ে ইয়োলো ফিভার্ (Yellow Fever) নামক এক ভীষণ ব্যাধির ভয়ানক প্রাদুর্ভাব ছিল। ম্যালেরিয়ার ন্যায় এই রোগ ষ্টিগোমিয়া নামক এক জাতীয় মশকের দংশন দ্বারা উৎপন্ন হয়। ঐ দেশবাসি-গণ উপরোক্ত উপায়ে প্রত্যেকের বাটীতে যাহাতে মশা জন্মিবার সুবিধা না হয়, তাহার জন্য বিধিমতে চেষ্টা করিয়া এক্ষণে ঐ প্রদেশের অনেকাংশ হইতে ইয়োলো ফিভার্কে একেবারে দূর করিয়া দিয়াছেন। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে আমরা প্রত্যেকে যথাসাধ্য চেষ্টা করিলে ম্যালেরিয়ার হস্ত হইতে যে অনেক পরিমাণে নিষ্কৃতি লাভ করিতে পারি, সে বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ নাই।

এই সকল উপায় অবলম্বন করিলে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ যে সবিশেষ কমাইতে পারা যায় সে বিষয়ে সন্দেহ নাই, কিন্তু

ম্যালেরিয়া এককালে নিবারণ করিতে হইলে, হয়, মশককুলের একেবারে ধ্বংস করিতে হইবে, নচেৎ অন্য উপায়ে রোগের বীজ নাশ করিতে হইবে। আমি পূর্ব্বেই বলিয়াছি, যে, ম্যালেরিয়া-রোগীর রক্তের মধ্যে ঐ রোগের বীজ নিহিত থাকে এবং মশকে দংশন করিয়া উহা উঠাইয়া লয়। ঐ বীজ মশকীর শরীরে কয়েক দিন থাকিয়া পরিপুষ্টি লাভ করে এবং মশকীর শরীরেই উহার বংশ বৃদ্ধি হয়। পরে ঐ মশকী দংশন দ্বারা সুস্থ ব্যক্তির শরীরে বীজ প্রবেশ করাইয়া দিলে, ঐ ব্যক্তি ম্যালেরিয়া রোগে আক্রান্ত হয়। এইরূপেই ম্যালেরিয়া রোগ এক ব্যক্তি হইতে অপর ব্যক্তিতে সংক্রামিত হইয়া থাকে। রোগীর রক্তের মধ্যে যে ম্যালেরিয়া রোগের বীজ থাকে, যদি কোন উপায়ে তাহার ধ্বংস করিতে পারা যায়, তাহা হইলে ঐ ব্যক্তি যে কেবল রোগমুক্ত হয় তাহা নহে, উহার দুষ্ট রক্ত হইতে মশক দ্বারা শত শত সুস্থ ব্যক্তির শরীরে ঐ বীজ আর সংক্রামিত হইতে পারে না, সুতরাং এই রোগের পরিব্যাপ্তি একেবারে নিবারিত হয়। রক্তের মধ্যে ম্যালেরিয়া রোগের বীজ নষ্ট করিবার একমাত্র ঔষধ কুইনাইন্। পরীক্ষা দ্বারা অভ্রান্তরূপে প্রমাণিত হইয়াছে যে কুইনাইনের সংস্পর্শে ম্যালেরিয়া রোগের বীজ মরিয়া যায়, এই জন্য ম্যালেরিয়া রোগীকে কুইনাইন্ খাওয়াইলে তাহার জ্বর বন্ধ হয়। কুইনাইন্ দিবার পূর্ব্বে যদি ম্যালেরিয়া-রোগীর রক্ত পরীক্ষা করা যায়, তাহা হইলে রক্তের

মধ্যে বহুসংখ্যক রোগোৎপাদক জীবাণু বর্ত্তমান থাকিতে দেখা যায়, কিন্তু কুইনাইন্ খাইবার পর রক্তের মধ্যে আর জীবাণু দেখা যায় না। তবে অধিক দিন জ্বরভোগ করিলে অধিক দিন কুইনাইন্ খাইবার আবশ্যকতা হয়, তাহা না করিলে কোন কোন প্রকার জীবাণু রক্তের মধ্যে থাকিয়া যায়।

যথোচিত পরিমাণে কুইনাইন্ না খাইলে রক্তের মধ্যে অবস্থিত সমস্ত বীজ একেবারে ধ্বংস প্রাপ্ত হয় না। সেইজন্য আমরা দেখিতে পাই যে অনেকস্থলে কুইনাইন্ ব্যবহার করিয়াও জ্বর সারিতেছে না। এরূপস্থলে যথোচিত পরিমাণে কুইনাইন্ সেবন করা হয় নাই, সম্ভবতঃ দুই চারি দিন ব্যবহার করিবার পর কুইনাইন্ বন্ধ করা হইয়াছে। কুইনাইন্ যথোচিত মাত্রায় বেশীদিন খাইলে ম্যালেরিয়া রোগ ভাল হইতেই হইবে। যে জ্বর রীতিমত কুইনাইন্ খাইলে যায় না, তাহা ম্যালেরিয়া নহে, বুঝিতে হইবে। তাহা যক্ষ্মা বা অপর কোন রোগঘটিত অথবা যাহাকে "কালাজ্বর" বলে, তাহা হইতে পারে। ম্যালেরিয়া ও কালাজ্বর উভয়ের লক্ষণ অনেকটা একরূপ হইলেও ইহারা একরোগ নহে এবং উহাদিগের বীজ ও উৎপত্তির কারণও এক নহে। গভর্ণমেণ্টের প্রস্তুত কুইনাইন্ খুব সস্তা দরে বিক্রীত হইতেছে এবং কোন স্থানেই ইহা দুষ্প্রাপ্য নহে। ম্যালেরিয়া রোগ হইতে মুক্ত হইতে হইলে যথারীতি কুইনাইন্ সেবন করিতে হইবে। ইহা ভিন্ন

ম্যালেরিয়া হইতে অব্যাহতি লাভের সহজ ও প্রকৃষ্ট উপায় আর নাই।

সিঙ্কোনা বৃক্ষ হইতে কুইনাইন্ প্রাপ্ত হওয়া যায়। আমেরিকা এই বৃক্ষের আদিম নিবাস, তথা হইতে জগতে অন্য সর্ব্বত্র ইহা নীত হইয়াছে। সপ্তদশ শতাব্দীর মধ্যভাগে আমেরিকায় স্পেন্ দেশের যে শাসনকর্ত্তা ছিলেন, তাঁহার সহধর্ম্মিণী কাউণ্টেস্ চিঙ্কন্ বিষম জ্বররোগে আক্রান্ত হইয়া মৃতপ্রায় হইয়াছিলেন। কোন ঔষধে তাঁহার উপকার হয় নাই। আমেরিকার আদিম নিবাসী একজন লোক তাঁহাকে এই সিঙ্কোনা গাছের ছাল আনিয়া ব্যবহার করিতে বলে এবং উহা ব্যবহার করিয়া তিনি একেবারে রোগমুক্ত হয়েন। তাঁহার নাম হইতেই এই বৃক্ষের নাম সিঙ্কোনা হয়। ক্রমে পোর্টুগীজ্‌দিগের দ্বারা এই ঔষধ ইয়ুরোপে ও ভারতবর্ষে আনীত হয়। এক সময়ে ১ সের সিঙ্কোনা গাছের ছাল ১৫০০০ হাজার টাকায় বিক্রীত হইয়াছে। ভারত গবর্ণমেণ্ট্ ১৮৬০ খৃষ্টাব্দের পর হইতে নীলগিরি ও দার্জ্জিলিঙ্গে এই বৃক্ষের চাষ করিতে আরম্ভ করেন এবং ক্রমে ছাল হইতে কুইনাইন্ ও অন্য দুই একটী সার পদার্থ বাহির করিয়া সরকারী হাসপাতাল সমূহে জ্বরঘ্ন ঔষধরূপে ব্যবহার করিতে থাকেন। এক্ষণে ইহা প্রচুর-পরিমাণে ম্যালেরিয়া রোগের ঔষধরূপে ব্যবহৃত হইতেছে। নিতান্ত স্বল্প মূল্যে গভর্ণমেণ্ট্ সর্ব্বত্র কুইনাইন্ বিক্রয় করিবার ব্যবস্থা করিয়া দরিদ্র প্রজাবৃন্দের মহোপকার সাধন করিয়াছেন।

কুইনাইনে যে কেবল ম্যালেরিয়া নিবারিত হয়, তাহা নহে। ম্যালেরিয়ার সময়ে সুস্থ ব্যক্তি যদি প্রত্যহ অল্প পরিমাণে কুইনাইন্ সেবন করেন, তাহা হইলে, তিনি কখনই ম্যালেরিয়া রোগে আক্রান্ত হইবেন না, ইহা স্থিরীকৃত হইয়াছে। ম্যালেরিয়া-প্রপীড়িত নানা স্থানে রীতিমত পরীক্ষা দ্বারা এই সত্য নিশ্চিত রূপে প্রমাণিত হইয়াছে। গ্রামের মধ্যে ম্যালেরিয়ার সময়ে যাহারা কুইনাইন্ যথারীতি ব্যবহার করিয়াছে, তাহাদের কাহারও ম্যালেরিয়া জ্বর হয় নাই, আর যাহারা কুইনাইন্ খায় নাই, তাহারা প্রায় সকলেই ম্যালেরিয়া জ্বরে ভুগিয়াছে, ইহা পুনঃ পুনঃ পরীক্ষা দ্বারা দেখা গিয়াছে। এরূপ সহজ উপায় ও সুলভ ঔষধ থাকিতে অধিকাংশ লোকে অজ্ঞতা এবং কুপরামর্শ বশতঃ এই রোগ ভোগ করিয়া থাকে। অনেক লোকে কুইনাইনের নাম শুনিলে ভয় পায়। গ্রামের হাতুড়ে ডাক্তার বা বৈদ্যেরা স্বার্থ-সিদ্ধির জন্য তাহাদের মনে সংস্কার জন্মাইয়া দিয়াছে, যে, কুইনাইন্ খাইলে জ্বর আটকাইয়া যায়, একেবারে ভাল হয় না, এবং কাঁচা কুইনাইন খাইলে অনেক সময়ে রক্ত বাহ্যে হইয়া থাকে। অথচ এই সকল হাতুড়ে চিকিৎসকেরা জ্বররোগ-চিকিৎসার জন্য যে ঔষধ প্রয়োগ করে, তাহা কুইনাইন্ ব্যতীত আর কিছুই নহে। পল্লীগ্রামের লোকের এই ভ্রান্ত সংস্কার সর্ব্বনাশের কারণ হইয়াছে। বাঙ্গালা দেশ যেরূপ ম্যালেরিয়া-জ্বরে প্রপীড়িত, তাহাতে কুইনাইন্ ব্যতীত রোগমুক্ত হইবার অন্য বিশিষ্ট উপায় নাই। কুইনাইন্ বেশী দিন

খাইলে কিছুমাত্র অনিষ্ট হয় না। এ বিষয়ের জ্ঞান যাহাতে জনসাধারণের মধ্যে প্রচারিত হইয়া কুইনাইন্ সম্বন্ধে এই মহা অনিষ্টকর কুসংস্কার একেবারে চলিয়া যায়, তাহার জন্য চেষ্টা করা প্রত্যেক চিকিৎসকের অবশ্য কর্ত্তব্য। ম্যালেরিয়া দ্বারা দেশের যে সর্ব্বনাশ হইতেছে, তাহা ভাবিলে, মনে হয়, যে, বর্ত্তমান সময়ে আমাদের দেশের চিকিৎসক সম্প্রদায়ের ইহা অপেক্ষা গুরুতর কর্ত্তব্য আর নাই। গ্রামের অবস্থাপন্ন লোকদিগের কুইনাইন্ ক্রয় করিয়া গ্রামের গরীব লোকদের মধ্যে বিনামূল্যে উহা বিতরণ করা উচিত এবং ম্যালেরিয়ার সময়ে যাহাতে গ্রামের আবালবৃদ্ধবনিতা সপ্তাহে অন্ততঃ দুইদিন অল্পমাত্রায় (পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির পক্ষে ৫ গ্রেণ্) কুইনাইন সেবন করে, তদ্বিষয়ে উপদেশ দেওয়া এবং সেই উপদেশ কার্য্যে পরিণত হইতেছে কি না, সেই বিষয়ে লক্ষ্য রাখা তাঁহাদের অবশ্য কর্ত্তব্য। গভর্ণমেণ্ট্ অনেকানেক পল্লীগ্রামে বিনামূল্যে কুইনাইন্ বিতরণের ব্যবস্থা করিয়া আমাদের কৃতজ্ঞতাভাজন হইয়াছেন কিন্তু এই কার্য্য সুচারুরূপে সম্পন্ন করিবার জন্য গভর্ণমেণ্টের আদেশে দেশের সর্ব্বত্র চলিষ্ণু ঔষধালয় (Travelling Dispensary) স্থাপিত হওয়া আবশ্যক। ম্যালেরিয়ার সময়ে এক একজন বাঙ্গালা ক্লাসের ডাক্তার এইরূপ এক একটী ঔষধের ভাণ্ডার সঙ্গে লইয়া প্রত্যেক গ্রামে সপ্তাহে অন্ততঃ একবার করিয়া যাইয়া পীড়িতলোকদিগের চিকিৎসা ও সুস্থ ব্যক্তির মধ্যে

বিনামূল্যে কুইনাইন্ বিতরণের ব্যবস্থা করিলে, গ্রামের মধ্যে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ শীঘ্র কমিয়া যাইবে। উত্তর-পশ্চিম প্রদেশের গভর্ণমেণ্ট্ এইরূপ ব্যবস্থা করিয়া অনেকানেক দুঃখী গ্রামবাসীদিগের চিকিৎসার উপায় করিয়া দিয়াছেন এবং গভর্ণমেণ্টের বিবরণীতে প্রকাশিত হইয়াছে যে এই ব্যবস্থায় যথেষ্ট সুফল দর্শিয়াছে এবং ইহার প্রসারণের চেষ্টা হইতেছে।

---

(৭)

বসন্ত রোগ সম্বন্ধে একটী কথা বলিলেই যথেষ্ট হইবে। কথাটী এই যে বসন্ত রোগ নিবারণের একমাত্র উপায়—ইংরাজী টিকা লওয়া। কিন্তু একবারমাত্র টিকা লইলে চলিবে না। জন্মিবার পর ছয় মাসের মধ্যে শিশু সুস্থ থাকিলে, তাহার টিকা দিতে হইবে এবং ১০।১২ বৎসরের সময় আর একবার টিকা দিলে সারাজীবনে তাহার বসন্তরোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকিবে না। যদি বা কখন তাহার বসন্ত হয়, তাহা হইলে রোগ সামান্যভাবে দেখা দিবে এবং উহা প্রায় সাংঘাতিক হইবে না। তবে গ্রামে বসন্তরোগ প্রবলভাবে আবির্ভূত হইলে গ্রামস্থ আবালবৃদ্ধবনিতা সকলেরই তৎকালে একবার টিকা লওয়া উচিত বিশেষতঃ যাহারা বসন্ত রোগীর সেবা করিবে, তাহাদের টিকা লওয়া অবশ্য কর্ত্তব্য।

যাহাদের "বাঙ্গালা" টিকা হইয়াছে, বসন্তের প্রাদুর্ভাবের সময় তাহাদিগেরও পুনরায় ইংরাজী টিকা লওয়া উচিত। অনেক স্থলে দেখা গিয়াছে যে "বাঙ্গালা" টিকা দেওয়া থাকিলেও লোক বসন্ত রোগে আক্রান্ত হইয়া মরিয়া গিয়াছে।

কুসংস্কার-বশতঃ ইংরাজী টিকা লইতে পল্লীগ্রামে এখনও অনেকে আপত্তি করিয়া থাকেন। ইহার ফলে গ্রামের অনেক লোক "সোঁদা" থাকিয়া যায়। বসন্তের প্রাদুর্ভাব হইলে ইহারাই

অগ্রে ঐ রোগে আক্রান্ত হয় এবং অনেকেই মৃত্যুমুখে পতিত হয়। গ্রামে "সোঁদা" লোক বেশী থাকে বলিয়া গ্রামের মধ্যে বসন্ত রোগ শীঘ্র মহামারীরূপে পরিব্যাপ্ত হইয়া পড়ে।

শিক্ষিত সম্প্রদায়ের কর্ত্তব্য যে ইংরাজী টিকা সম্বন্ধে পল্লীগ্রামের লোকের যে ভ্রান্ত সংস্কার আছে, তাহা সদুপদেশ ও দৃষ্টান্ত দ্বারা অপনোদন করা এবং যাহাতে গ্রামের সকল লোকের টিকা লইবার সুবিধা হয়, তদ্বিষয়ে সুব্যবস্থা করা।

বসন্ত বড় ছোঁয়াটে রোগ; রোগী বা তাহার ব্যবহৃত শয্যা ও বস্ত্রাদির স্পর্শ দ্বারা এই রোগ উৎপন্ন হয়। বসন্ত রোগের বীজ পরিত্যক্ত "ছালের" মধ্যে নিহিত থাকে। ঐ "ছাল" বায়ু সাহায্যে ধূলিকণার সহিত এক স্থান হইতে অন্য স্থানে নীত হয় এবং সুস্থ ব্যক্তির শরীরে প্রবেশ করিয়া উপযুক্ত ক্ষেত্র পাইলে রোগ উৎপাদন করে। এজন্য রোগীর শয্যা ও বস্ত্রাদি অগ্নি সংযোগে পুড়াইয়া ফেলা উচিত। একান্ত পক্ষে বস্ত্রাদি ফেনাইলে ডুবাইয়া রাখিয়া পরে উত্তমরূপে জলে ফুটাইয়া লইয়া সাবান দিয়া কাচিয়া রৌদ্রে শুখাইয়া লইলে, উহাদিগের সংক্রামকতা দোষ কাটিয়া যায়। বস্ত্রাদি এইরূপে পরিষ্কৃত না করিয়া ধোপার বাটীতে পাঠান কখনই উচিত নহে।

(৮)

পল্লীগ্রামের বর্ত্তমান অবস্থার উন্নতির জন্য যে যে উপায় অবলম্বন করিলে সুফল লাভ হইবার সম্ভাবনা, তৎসম্বন্ধে কয়েকটী ইঙ্গিতমাত্র নিম্নে সূচিত হইল।

প্রথম কথা এই যে কাহারও নিজ গ্রাম ছাড়িয়া পলাইলে চলিবে না। পল্লীগ্রামে স্বাস্থ্য, শিক্ষা ও অন্যান্য বিষয় সম্বন্ধে যতই অসুবিধা থাকুক না, তথায় বাস করিয়া যাহাতে সেই সকল অসুবিধা দূরীভূত হয়, তাহারই জন্য চেষ্টা করিতে হইবে। পল্লীগ্রাম আমাদের জাতীয় জীবনের মেরুদণ্ড স্বরূপ। মেরুদণ্ড দুর্ব্বল হইলে যেমন সমস্ত শরীর ভাঙ্গিয়া পড়ে, সেইরূপ পল্লী-গ্রামের অবনতি ঘটিলে, আমাদের জাতীয় জীবন ক্রমশঃ অবনত ও অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়িবে। এখনই অনেক বিষয়ে এইরূপ অবনতির সূচনা দেখা যাইতেছে। অতএব সময় থাকিতে সাবধান হওয়া বুদ্ধিমানের কার্য্য। শিক্ষিত ও অবস্থাপন্ন লোক গ্রাম ছাড়িয়া চলিয়া আসিলে, গ্রামের যে কোন অসুবিধা কোন কালেই দূরীভূত হইবে না।

পানীয় জলের সুব্যবস্থা পল্লীগ্রামের একটী প্রধান অভাব। অর্থ, সমবেত চেষ্টা এবং শিক্ষার অভাবেই এই অসুবিধা দূরীভূত হইতেছে না।

কোন গ্রামে কলেরা একবার দেখা দিলে, উহা দাবানলের ন্যায় অচিরে চতুর্দ্দিকে পরিব্যাপ্ত হইয়া পড়ে, অথচ অনায়াস-সাধ্য

কতকগুলি প্রতিষেধক নিয়ম প্রতিপালন করিলে, এই রোগের অত্যাচার হইতে আত্মরক্ষা করিতে পারা যায়।

আমি পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে, ম্যালেরিয়া একজাতীয় মশকদ্বারা রোগীর শরীর হইতে সুস্থ ব্যক্তিতে সংক্রামিত হয়। যে সকল কারণে গ্রামের মধ্যে এই জাতীয় মশক সংখ্যায় বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়, তাহার নিবারণের উপায় অবলম্বন করিতে হইবে; যে ঔষধে এই রোগের সম্পূর্ণ প্রতিকার হয়, সর্ব্বসাধারণে যাহাতে সেই ঔষধ সহজে প্রাপ্ত হয় এবং তাহার ব্যবহার করে, তদ্বিষয়ে সুব্যবস্থা করিতে হইবে। এই সকল উপায় অবলম্বন করিলে, যে কোন গ্রামের মধ্যে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ যে বিশেষ-ভাবে কমিয়া যাইবে, সে বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ নাই।

অর্থের অনটন এবং শিক্ষার প্রতি অনুরাগের অভাব এই দুই কারণে পল্লীগ্রামে ভাল বিদ্যালয়ের অস্তিত্ব দেখিতে পাওয়া যায় না। এখনও সে সময় হয় নাই, যে, শ্রমজীবী বা কৃষক-সম্প্রদায় আপনাহইতে বালকগণকে বিদ্যালয়ে শিক্ষালাভ করিবার জন্য প্রেরণ করিবে, সুতরাং অবস্থাপন্ন শিক্ষিত লোক গ্রাম পরিত্যাগ করিয়া গেলে ছাত্র এবং অর্থের অভাবে গ্রামের মধ্যে বিদ্যাশিক্ষার সুব্যবস্থা কখনই হইতে পারে না।

ভাল চিকিৎসকের যদি গ্রাম হইতে গ্রাসাচ্ছাদনের উপযোগী অর্থ সংগ্রহ না হয়, তাহা হইলে তিনি কি প্রকারে সেই স্থানে স্থায়ি-ভাবে অবস্থান করিতে পারেন? গ্রামের সাধারণ লোকে

চিকিৎসার জন্য অর্থ ব্যয় করিতে একান্ত অসমর্থ; সুতরাং মধ্যবিত্ত ও অবস্থাপন্ন লোকে গ্রাম হইতে চলিয়া আসিলে, চিকিৎসকের যৎসামান্য আয় হইবারও কিছুমাত্র সম্ভাবনা থাকিবে না। চিকিৎসক নিজ ব্যবসায়ের উন্নতির এবং চিকিৎসার সুখ্যাতির জন্য গ্রামের মধ্যে ভাল ঔষধ যাহাতে মিলে, তাহার ব্যবস্থা আপনিই করিবেন, সেজন্য কাহাকেও ভাবিতে হইবে না।

অতএব দেখা যাইতেছে যে পল্লীগ্রামের উন্নতিসাধন করিতে হইলে অবস্থাপন্ন শিক্ষিত লোকদিগের কোন বিষয়ের অসুবিধার জন্য গ্রাম ত্যাগ করিয়া গেলে চলিবে না। কার্য্যোপলক্ষে সহরে বাস করিবার প্রয়োজন হইলে, তাহা অবশ্যই করিতে হইবে, কিন্তু সর্ব্বদা মনে রাখিতে হইবে, যে, যে গ্রামে যিনি জন্মগ্রহণ করিয়াছেন, যেখানে তাঁহার দুঃস্থ আত্মীয়স্বজন বাস করিতেছে, তাঁহার উপর সেই গ্রামের অধিবাসি-গণের দাবীদাওয়া সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। তিনি যাহা কিছু সাধারণের হিতজনক কার্য্য করিবেন, তাহা প্রথমতঃ তাঁহার নিজ গ্রামের উন্নতিকল্পে অনুষ্ঠিত হওয়া কর্ত্তব্য। সাধারণের হিতসাধনার্থে আত্মত্যাগ স্বীকার করিয়া নানা অসুবিধা সত্ত্বেও গ্রামে বাস করিয়া কায়মনোবাক্যে যাহাতে সেই সকল অসুবিধা দূরীভূত হয়, তাহার জন্য বিশেষ ভাবে চেষ্টা করিতে হইবে। তাঁহাদিগের বুদ্ধি, অর্থ ও সহযোগিতা না পাইলে গ্রামের গরীব লোকদিগের দ্বারা ভ্রষ্ট-শ্রী গ্রামগুলির

পুনরুন্নতির কোন সম্ভাবনা নাই। হাইকোর্টের ভূতপূর্ব্ব জজ্ শ্রীযুক্ত সারদাচরণ মিত্র মহাশয় আন্তরিক চেষ্টা, পরিশ্রম এবং প্রভূত অর্থব্যয় করিয়া নিজ জন্মস্থান পানিসেহালা গ্রামের যেরূপ উন্নতিসাধন করিয়াছেন, প্রত্যেক অবস্থাপন্ন ও শিক্ষিত পল্লীবাসীর এবিষয়ে তাঁহার সদৃষ্টান্ত অনুসরণ করা কর্ত্তব্য।

আমি পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে যাহাতে গ্রামবাসি-গণের মধ্যে স্বাস্থ্য-সম্বন্ধীয় জ্ঞান প্রসার লাভ করে, তদ্বিষয়ে শিক্ষিত সম্প্রদায়কে সবিশেষ মনোযোগী হইতে হইবে। ধর্ম্ম প্রচার করিবার জন্য যেমন প্রচারকের ব্যবস্থা আছে, সেইরূপ স্বাস্থ্যতত্ত্ব প্রচার করিবার জন্য কতকগুলি পচারকের আবশ্যক পল্লীগ্রামে যাঁহারা চিকিৎসা করেন তাঁহাদিগের দ্বারাই এই প্রচারকার্য্য সুচারুরূপে সম্পন্ন হইতে পারে। ম্যাজিক্ লণ্ঠনের সাহায্যে এই সকল বিষয়ের যেরূপ সহজে ও সরলভাবে শিক্ষা দেওয়া যাইতে পারে, তেমন আর কিছুতেই হইতে পারে না। বিশেষতঃ ম্যাজিক্ লণ্ঠনের ছবি দেখাইলে কৌতূহল-বশতঃ গ্রামের সমস্ত লোক একত্রে মিলিত হইবার সম্ভাবনা, সুতরাং এতদ্দ্বারা এই সকল সদুপদেশ বহুলোকের মধ্যে প্রচারিত হইবার সুবিধা হইবে।

এই কার্য্যের জন্য প্রত্যেক বড় সহরে শিক্ষিত সম্প্রদায়ের এক একটী সমিতি স্থাপিত হওয়া উচিত। এই সকল সমিতি ম্যাজিক লণ্ঠন ও ছবি সংগ্রহ করিবেন এবং গ্রামে গ্রামে প্রচারকের ব্যবস্থা করিয়া শিক্ষার উপকরণসমূহ তাঁহাদের নিকট প্রেরণ করিবেন।

এক স্থানের কার্য্য শেষ হইলে অপর স্থানের প্রচারকের নিকট উহা প্রেরিত হইবে এবং এইরূপে ক্রমে ক্রমে সেই এলাকার গ্রাম-গুলির মধ্যে স্বাস্থ্য-সম্বন্ধীয় শিক্ষা প্রসার লাভ করিবে।

গ্রামে গ্রামে শিক্ষা বিস্তারের জন্য আমাদের কালেজের ছাত্র-বৃন্দের মধ্য হইতে কতকগুলি স্বেচ্ছাসেবক-সংগ্রহের প্রয়োজন, কারণ যাঁহারা এই শিক্ষার ভার গ্রহণ করিবেন, তাঁহাদিগকে তাঁহাদের পরিশ্রমের মূল্য প্রদান করিতে হইলে, এই কার্য্য এখন চলিবেনা। দেশের ও দশের হিতের জন্য আপাততঃ বিনা পারিশ্রমিকে তাঁহাদিগকে এই কার্য্যের ভার লইতে হইবে। বক্তৃতার সঙ্গে সঙ্গে সহজ বাঙ্গালায় স্বাস্থ্য-তত্ত্ব বিষয়ক উপদেশ গুলি মুদ্রিত করিয়া গ্রামের মধ্যে যাহারা লেখাপড়া জানে, তাহাদের মধ্যে বিতরণ করিতে হইবে।

কলিকাতায় ডাক্তার শ্রীদ্বিজেন্দ্রনাথ মৈত্র মহাশয় Bengal Social Service League নামক যে হিতসাধনী সভা সংস্থাপন করিয়াছেন, তাহার উদ্দেশ্য অতি মহৎ। দেশের ও দশের সেবা করিবার জন্যই এই সভা প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে। এই সভা অল্পদিন মাত্র স্থাপিত হইলেও বাঁকুড়া জেলায় সম্প্রতি যে ভীষণ দুর্ভিক্ষ উপস্থিত হইয়াছে, তাহার প্রতীকারের জন্য অর্থ সংগ্রহ করিয়া অন্যান্য সেবাসমিতির সহিত অক্লান্তভাবে "দরিদ্র নারায়ণের" সেবা করিতেছেন। জনসাধারণের মধ্যে শিক্ষা-বিস্তার ও স্বাস্থ্য-তত্ত্ব সম্বন্ধীয় জ্ঞানের প্রচার এই সভার উদ্দেশ্যের অন্তর্ভূত বিষয়।

যাঁহারা পরের সেবার জন্য আত্মসমর্পণ করিতে প্রস্তুত আছেন, তাঁহারা এই সভায় যোগদান করিয়া সভার মহদুদ্দেশ্য কার্য্যে পরিণত করিবার সহায় হউন। পল্লীগ্রামের মধ্যে শিক্ষা-বিস্তার-কার্য্য এইরূপ সভার পরামর্শে ও অর্থানুকূল্যে অগ্রসর হইবার সম্ভাবনা। প্রচারক-নির্ব্বাচন, শিক্ষার উপযোগী উপকরণ সংগ্রহ, প্রচার-কার্য্যের ব্যবস্থা প্রভৃতি কার্য্যের ভার এইরূপ সুপরিচালিত সভা গ্রহণ করিলে, কার্য্য সুসম্পন্ন হইবার পক্ষে কোন সন্দেহ থাকিবেনা। বাঙ্গালার প্রতি সহরে এইরূপ এক একটী সভা প্রতিষ্ঠিত হইলে, গ্রাম্য সমিতিগণ এই সকল সভা হইতে পরামর্শ ও অন্যান্য বিষয়ে সহায়তা লাভ করিতে সমর্থ হইবে।

পল্লীগ্রামের উন্নতি-সাধনের প্রকৃষ্ট উপায় দুইটী :—

(১) শিক্ষা-বিস্তার (Education)।

(২) সমবেত চেষ্টা দ্বারা কার্য্য(Co-operation)।

(১) শিক্ষার বিস্তার সম্বন্ধে ইতিপূর্ব্বে আমি সংক্ষেপে আলোচনা করিয়াছি। গ্রামের সর্ব্বসাধারণের মধ্যে যাহাতে তাহাদের জীবনের কার্য্যোপযোগী শিক্ষার বিস্তার হয়, তজ্জন্য বিশেষ ভাবে চেষ্টা করিতে হইবে। প্রাথমিক শিক্ষার জন্য পাঠশালা, শ্রমজীবি-গণের জন্য নৈশ বিদ্যালয় প্রভৃতি স্থাপন করিয়া লেখাপড়ার সঙ্গে সঙ্গে সহজ হিসাবপত্র রাখিবার প্রণালী, কৃষিতত্ত্ব, গ্রামে প্রতিষ্ঠিত শিল্প ও ব্যবসায় এবং স্বাস্থ্য প্রভৃতি বিবিধ বিষয়ের শিক্ষার বন্দোবস্ত করিতে হইবে এবং

আলোচনা, গল্প, কথকতা এবং ছবি প্রদর্শন দ্বারা এই সকল বিষয়ে এবং ধর্ম্ম ও নৈতিক জীবন গঠন সম্বন্ধে সদুপদেশ প্রদান করিতে হইবে।

সুখের বিষয় এই যে, কলিকাতায় এবং দুই চারিটী অন্যান্য বড় সহরে এইরূপ কার্য্যের সূচনা হইয়াছে। কলিকাতায় শ্রমজীবী বিদ্যালয় (Workingmen's Institute) এবং বঙ্গীয় হিতসাধন-মণ্ডলী (Bengal Social Service League) এই কার্য্যে অগ্রসর হইয়াছেন এবং সহর ও তন্নিকটবর্ত্তী স্থানে শ্রমজীবী ও তাহাদিগের সন্তানগণের জন্য প্রয়োজনীয় শিক্ষার ব্যবস্থা করিতেছেন। কিন্তু দুই একটী ক্ষুদ্র সমিতির চেষ্টায় এরূপ দেশব্যাপী অভাবের কত অধিক প্রতিকার প্রত্যাশা করা যাইতে পারে? প্রতি সহরে, প্রতি গ্রামে, প্রতি পল্লীতে সাধারণলোকের শিক্ষার জন্য এইরূপ সমিতি গঠিত হওয়ার বিশেষ প্রয়োজন। এই মহাকার্য্য অনারব্ধ অবস্থায় আমাদের সম্মুখে পড়িয়া রহিয়াছে। আমরা আলস্য ও দীর্ঘসূত্রতা পরিত্যাগ করিয়া জাতীয় জীবনের বিকাশ-পক্ষে অনুকূল এই মহাকর্ত্তব্য পালনে কি অগ্রসর হইব না?

২। সমবেত চেষ্টার দ্বারা কার্য্য (Co-operation) না হইলে সাধারণের হিতজনক কোন কার্য্যেই উন্নতিলাভ করিতে পারা যাইবে না। আমি পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে পরস্পর সমবেত হইয়া কার্য্য করিবার শিক্ষা সবেমাত্র এদেশে আরব্ধ হইয়াছে।

ইহার পরিপুষ্টি লাভ করিতে অনেক সময় লাগিবে, কিন্তু এইরূপ শিক্ষা দেশের মধ্যে যাহাতে প্রসার লাভ করে, তজ্জন্য আমাদিগকে প্রাণপণে চেষ্টা করিতে হইবে। কৃষিজীবীদিগের অর্থ-সাহায্যের জন্য কো-অপারেটিভ্ ক্রেডিট্ সোসাইটী (Co-operative Credit Society) কয়েক বৎসর হইল, এই দেশে সংস্থাপিত হইয়াছে—শুধু টাকার লেন্ দেনই এই সমিতির কার্য্য। যাঁহারা এই সকল সমিতির সন্ধান রাখেন, তাঁহারা জানেন, যে, কত অল্পদিনের মধ্যে এই সকল সমিতির কার্য্য কিরূপ অভাবনীয় উন্নতি ও প্রসার লাভ করিয়াছে এবং ইহার উপর দেশের সাধারণ লোকের কিরূপ বিশ্বাস জন্মিয়াছে। গ্রামের সাধারণ লোকের উন্নতিকল্পে যে যে কার্য্যের প্রয়োজন, তাহা যদি সাধারণের সমবেত চেষ্টায় অনুষ্ঠিত হয়, তাহা হইলে অতি অল্পদিনের মধ্যে আমাদের দেশ সকল বিষয়েই শ্রীবৃদ্ধি লাভ করিবে। সেদিন বারাণসী নগরে হিন্দু বিশ্ববিদ্যালয়ের উৎসব উপলক্ষে বিলাত-প্রত্যাগত আজমীরবাসী জয়পুর গভর্ণমেণ্টের একজন সুযোগ্য কর্ম্মচারী ডেনমার্ক সম্বন্ধে একটী বক্তৃতা করিয়াছিলেন। তিনি বলেন, যে ডেন্‌মার্কে কৃষি, শিল্প, এবং দুগ্ধ ও তদুৎপন্ন পদার্থের ব্যবসায়, এই সমস্তই কো-অপারেটিভ্ প্রণালীমতে (Co-operative System) হইয়া থাকে। কৃষিজাত এবং দুগ্ধ হইতে উৎপন্ন সমস্ত পদার্থের বিক্রয় ও রপ্তানীর ভার ভিন্ন ভিন্ন সমিতির উপর ন্যস্ত রহিয়াছে। যাহার জিনিষ, সে স্বয়ং বাহিরের লোককে তাহা বিক্রয় করে না। এই

সকল কার্য্য পরিচালনের জন্য টাকা সংগ্রহ এবং টাকা ধার দিবার ব্যবস্থাও তথায় এই প্রণালী মতে সম্পন্ন হইয়া থাকে। ডেন্‌মার্ক কৃষিজাত দ্রব্যের ব্যবসায় সম্বন্ধে যে বিশেষ উন্নতি লাভ করিয়াছে, তাহার মূল কারণ এই কো-অপারেটিভ্ প্রণালীমতে কার্য্য করা। তিনি বলেন, যে, ভারতবর্ষ কৃষিপ্রধান দেশ—এখানে এইমতে কার্য্য হইলে কৃষি ও কৃষিজাত দ্রব্যের ব্যবসায় সম্বন্ধে সবিশেষ উন্নতিলাভ হইবার সম্ভাবনা।

আমাদিগের মহামান্য ভারতসম্রাট্ সেদিন বলিয়াছেন, যে, যদি সমবেত চেষ্টার কার্য্য ভারতবর্ষে সম্পূর্ণ পরিণতি লাভ করে, তাহা হইলে এই কৃষিপ্রধান দেশের ভবিষ্যৎ অতীব উজ্জ্বল ও আশাপ্রদ ("If the system of Co-operation can be introduced and utilised to the full, I foresee a great and glorious future for the agricultural interests of this country.")।

গ্রামের মধ্যে গ্রামের লোকের সমবেত চেষ্টায় যাহাতে উন্নতি-মূলক সকল কার্য্য সম্পন্ন হয়, প্রতি গ্রামে সেইরূপ শিক্ষার ভিত্তি স্থাপন করিতে হইবে। এই কার্য্যের জন্য প্রতি গ্রামে অথবা দুই দশটী গ্রাম মিলিত হইয়া এক একটী গ্রাম্য-সমিতি প্রতিষ্ঠিত হওয়া আবশ্যক। গ্রাম্য-সমিতি মোটামুটী কিরূপ কার্য্য করিবেন, আমার বন্ধু শ্রীযুক্ত ভূপেন্দ্র কুমার দত্ত ১৩২১ সালের ফাল্গুন মাসের "ভারতবর্ষে" "মধ্যশ্রেণীর অবস্থা ও প্রতিকার" নামক প্রবন্ধে

তৎসম্বন্ধে কথঞ্চিত আভাস দিয়াছিলেন। তাঁহার কয়েকটী কথা এবং আমার নিজ কথা একত্রে নিম্নে সন্নিবেশিত হইল।

গ্রাম্য-সমিতির কার্য্য।

(১) সমিতি গ্রামে সকল শ্রেণীর বালক বালিকাদিগের জন্য প্রাথমিক শিক্ষার ব্যবস্থা করিবেন। শিক্ষার বিস্তার উপলক্ষে ইতিপূর্ব্বে এবিষয়ের আলোচনা হইয়াছে।

(২) স্বাস্থ্য ও শিশুপালন, কৃষি ও গ্রামস্থ শিল্পাদির উন্নতিবিষয়ে উপদেশ দিবার ব্যবস্থা করিবেন এবং ঐ বিষয়ক পুস্তিকা বিশেষজ্ঞ ব্যক্তির দ্বারা প্রণয়ন করাইয়া মুদ্রিত ও প্রচারিত করিবেন।

(৩) সমিতি কথক ও অন্যান্য উপযুক্ত লোক নিযুক্ত করিয়া পুরাণাদি পাঠ, নৈতিক গল্প, স্বাস্থ্য বিষয়ক শিক্ষা, ধর্ম্মভাবোদ্দীপক সঙ্গীত-আলোচনা প্রভৃতি বিষয়ের ব্যবস্থা করিবেন।

(৪) গ্রামের জঙ্গল পরিষ্কার, জলনিকাশের যথাসম্ভব ব্যবস্থা এবং আবর্জ্জনাদি গ্রামের মধ্যে সঞ্চিত থাকিয়া যাহাতে গ্রামের জল বায়ু দূষিত না হয়, তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখিবেন। জঙ্গলাবৃত বাটীর অধিকারীকে জঙ্গল উচ্ছেদ করিতে পরামর্শ দিবেন। প্রয়োজন হইলে সমিতি, নিজ ব্যয়ে জঙ্গল পরিষ্কৃত করিয়া, খরচ গৃহস্বামীর নিকট হইতে ক্রমশঃ আদায় করিয়া লইবেন। পুষ্করিণী পরিষ্কৃত করিয়া বা নূতন কূপ খনন করিয়া গ্রামে নির্ম্মল পানীয় জলের সুব্যবস্থা করিবেন। এ সম্বন্ধে ডিষ্ট্রিক্ট্ বোর্ড্ হইতে

অর্থ-সাহায্য প্রাপ্তির জন্য চেষ্টা করিবেন। গ্রামের পথ, ঘাট প্রভৃতি যাহাতে পরিষ্কৃত থাকে, সমিতি তাহার ব্যবস্থা ও পরিদর্শন করিবেন।

(৫) গ্রামবাসীর নিত্য প্রয়োজনীয় দ্রব্য ও ঔষধ সুলভ মূল্যে সরবরাহের ব্যবস্থা করিবেন। অনেক খ্রীষ্টান্ মিশনে এই ব্যবস্থায় উক্ত মিশনের লোকদিগকে এবং বাহিরের লোককেও তাহাদের প্রয়োজনীয় খাদ্য ও বস্ত্রাদি সরবরাহ করা হইয়া থাকে। যে যে স্থানে এই কার্য্য অনুষ্ঠিত হইয়াছে, সেই স্থানেই ইহার সুফল দেখা গিয়াছে।

(৬) গ্রামের উৎপন্ন দ্রব্যের বিক্রয়ের সুব্যবস্থা করিয়া দিবেন। যৎসামান্য লাভে সমিতি ঐ সকল দ্রব্যের বিক্রয়ের জন্য আড়ত-দারি কার্য্যের ভার গ্রহণ করিলে কৃষকগণের বিশেষ লাভবান্ হইবার সম্ভাবনা। এইরূপ প্রণালী অবলম্বন করিলে স্বার্থপর ক্রেতৃগণ সরলস্বভাব কৃষকদিগকে প্রবঞ্চনা করিতে পারিবে না। কৃষকেরা যথাসময়ে সমিতির নিকট হইতে বিক্রয়লব্ধ অর্থ পাইবে এবং নিজ নিজ কার্য্য করিতে অধিক অবসর প্রাপ্ত হইবে।

(৭) গ্রামের বিবাদ বিসংবাদ সালিসী দ্বারা মিটাইয়া দিবেন। প্রত্যেক গ্রামে বিবাদ মিটাইবার জন্য যদি এই প্রথা অবলম্বিত হয়, তাহা হইলে প্রজাগণ ধনে প্রাণে বাঁচিয়া যাইবে।

(৮) মেলার সময়ে লোকে যাহাতে অপবিত্র আমোদ প্রমোদে এবং মাদকদ্রব্য সেবন করিয়া অর্থ ও স্বাস্থ্য নষ্ট না করে, তদ্বিষয়ে

লক্ষ্য রাখিতে হইবে। কথকতা, ধর্ম্মভাবোদ্দীপক গীতাভিনয়, বায়স্কোপ্ প্রভৃতি নির্দ্দোষ আমোদের ব্যবস্থা করিলে অনেক লোকে প্রলোভনের পথ হইতে নিশ্চয় ফিরিয়া আসিবে।

এই সকল বিষয় কার্য্যে পরিণত করিতে হইলে যে অর্থের আবশ্যকতা হইবে, তাহা সংগ্রহের জন্য দুই দশ খানি গ্রামের লোককে মিলিত হইয়া কো-অপারেটিভ্ ক্রেডিট্ সোসাইটীর ন্যায় টাকা সংগ্রহ করিবার জন্য ছোট ছোট ব্যাঙ্ক্ স্থাপন করিতে হইবে। যদি দেশের লোকের আন্তরিকতা থাকে, তাহা হইলে টাকা সংগ্রহ করিতে বিশেষ কষ্ট পাইতে হইবে না, কারণ এই কার্য্যে তাঁহাদের গভর্ণমেণ্টের নিকট হইতে সহানুভূতি ও অর্থানুকূল্য পাইবার সম্ভাবনা।

এইরূপ ভাবে কার্য্য করিলে আশা করা যায় যে দুই দশ দিনে না হউক, অন্ততঃ দুই দশ বৎসরে বাঙ্গালার পল্লীগ্রামগুলির ভ্রষ্টশ্রী উদ্ধারের উপায় হইবে।

সম্পূর্ণ।

"The style of writing, adopted in the monograph, is singularly free from technicalities and no lay-reader need fear that he will be unable to follow and profit by its contents."

Indian Mirror.

"The utility and importance of such a treatise can not be over-estimated." *Bengalee.*

"We have no hesitation to say that it is the best production of its kind." *Amrita Bazar Patrika.*

"The educational Authorities will do well to buy copies of the book for free distribution among schools and colleges in Bengal." *Empire.*

"You have earned the gratitude of your countrymen by writing this really useful book."

Sir Gooroodass Banerjee, Kt. M. A., D. L., PH. D.

"A valuable book on Food." *Mr. P. Mukerjee.* B. Sc.

"An extremely interesting and valuable book on Food."

Raja Binaya Krishna Deb Bahadur.

"I have gone through the book with pleasure and acquisition of knowledge." *Mr. Sarada Charan Mitra*, M. A., B. L.

"এই পুস্তকখানি ঘরে ঘরে রাখা উচিত।" **ভারতী।**

"আমরা প্রত্যেক বঙ্গমহিলাকে ইহা ক্রয় করিতে ও মনোযোগপূর্ব্বক পাঠ করিতে অনুরোধ করিতেছি।" **মহিলা।**

"আমরা এই পুস্তকখানি ঘরে ঘরে দেখিতে চাই।" **প্রবাসী।**

"এ পুস্তক প্রত্যেক বাঙ্গালীর পাঠ্য হওয়া উচিত।" **হিতবাদী।**

"ইহা সর্ব্বজন প্রয়োজনোপযোগী হইয়া দেশের ও দশের অশেষ উপকার সাধন করিবে।" **বসুমতী।**

"এই গ্রন্থ বিজ্ঞানবিষয়ক হইলেও ইহার ভাষা উপন্যাসের মত; ইহা প্রত্যেকেরই পঠিতব্য।" **বঙ্গবাসী।**